EDIÇÃO Nº 1001

03 DE NOVEMBRO DE 2026

falaJuf

www.asserjuf.org.br asserjuf@uol.com.br asserjuf_ba 71 3306-8382







ANIVERSARIANTES

28/10
Joilton Pimenta da Silva
Ana Carolina Saraiva Bartolomeu Matias
Carla Daniela Garcez Correia

29/10
Carlos Fernando Nascimento Moreira
Patricia Maria Pimenta dos Santos
Rita de Cassia de Andrade Tinoco
Cristina Maria Dantas Lessa

30/10
Ester Maria Valente Trignano
Relma Santos de Souza

31/10
Rita Olivia Anneys Cardoso

01/11
Eliana Vieira Alves Vitorio

02/11
Claudia Mariano de Almeida Temporal Soares

03/11
Paulo Cesar Paranhos de Castro
Ana Claudia Xara Goncalves
Joaldo Guimarães Simões

05/11
Teresa de Jesus Leitao
Fernanda Nunes dos Santos
Monica Salgueiro de Melo Sarpa

06/11
Iuri de Almeida Andrade

07/11
Wladimir Saldanha dos Santos
Manoel dos Santos Filho
Lissandra Rego Trocoli de Azevedo

08/11
Daniela Sousa da Silva Matos

09/11
Neuza de Souza Figueiredo

Parabéns!

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

Fala associado

REFLEXÕES SOBRE TRABALHO E APOSENTADORIA

Por Reinaldo Rocha

Antes de me aposentar, ainda em 2017, compreendi que estava atravessando um momento muito difícil, caracterizado por muito estresse e reações emocionais inadequadas, tanto no trabalho, como em casa. Decidi, então, procurar ajuda profissional iniciando com um tratamento psiquiátrico e, algum tempo depois, psicoterapêutico. Durante esses anos, na psicoterapia, dois temais foram bem trabalhados: os problemas inerentes à atividade profissional que podem levar ao adoecimento e as questões relacionadas à aposentadoria. Segue, abaixo, uma entrevista que fiz com a minha terapeuta, Joselma Seixas, para publicar aqui no Falajuf, sobre os temas mencionados,

TEMA 1 – Como a atividade profissional pode ser um fator de adoecimento.

1) Quando o trabalho ultrapassa os limites da saúde mental?

Resposta – O limite é ultrapassado quando a pessoa não consegue mais se desligar do trabalho, o desgaste começa a prejudicar o sono, as relações pessoais e isso devido as exigências e cobranças no ambiente profissional gerando estresse e sofrimento constante

2) Quais os principais sintomas do adoecimento no trabalho?

Resposta - Os sintomas mais comuns são: sensação de esgotamento físico e mental (que não melhora com descanso), irritabilidade, ansiedade, isolamento social, insônia, desmotivação (fortes indícios da SINDROME de BURNOUT).

3) Que abordagens de tratamento podem ser utilizadas?

Resposta - O tratamento deve ser o acompanhamento com psicoterapia, nas abordagens como a TCC-Terapia Cognitivo Comportamental (que ajuda o indivíduo a identificar e modificar padrões de pensamentos negativos relacionados ao trabalho), EMDR-Terapia da Dessensibilização e Reprocessamento através dos Movimentos Oculares (focado no reprocessamento do estresse) e avaliação psiquiátrica para suporte medicamentoso se necessário.

TEMA 2 - Aposentadoria: Os impactos emocionais dessa nova fase.

1) O que a aposentadoria representa, no senso comum?

Resposta - A aposentadoria é um momento aguardado por muitos trabalhadores ao longo de suas trajetórias profissionais. É vista, pelo senso comum, como um período de descanso e alívio após anos de trabalho duro, associada à ideia de férias permanentes e lazer.

2) Que desafios essa fase da vida encerra?

Resposta - O principal desafio é a perda da identidade profissional e o fim de uma rotina estruturada. Isso pode gerar sentimentos de inutilidade, vazio produtivo e um esvaziamento dos papéis sociais cotidianos e até depressão.

3) O que se ganha e o que ser perde com a aposentadoria?

Resposta – GANHA-SE: Tempo livre, autonomia sobre os próprios horários, liberdade para realizar projetos pessoais e maior proximidade com a família.

PERDE-SE: O convívio social diário com os colegas, o status social trazido pela profissão, a rotina predefinida e, frequentemente, parte do poder aquisitivo.

4) Como lidar com os novos desafios dessa fase?

Resposta - É preciso planejar a transição construindo uma nova rotina com significado. Isso envolve buscar novos interesses (como cursos, trabalhos voluntários ou atividades físicas), manter a mente ativa, fortalecer redes de apoio e amigos, e buscar ajuda psicoterápica se houver dificuldade em aceitar essa nova etapa.

*A Clínica **Cognitiva** (71) 98157-2333 credenciada no **Pró-Social** - oferece atendimento especializado em **psicologia** (TCC, EMDR, Humanista) **psiquiatria, psicopedagogia** com foco no acolhimento e na promoção da saúde integral.*
Os atendimentos são voltados para crianças, adolescentes, adultos, respeitando as necessidades de cada fase da vida.

Fala associado

Hoje, mais do que celebrar a nossa vocação, celebramos a nossa força. O Dia do Servidor Público ganha, neste ano, o contorno de um momento histórico inesquecível: a vitória política contra o retrocesso e contra as tentativas de imposição da tirania.

Ser servidor público é ser, por definição, o escudo dos direitos da população. Quando o retrocesso ameaçou as estruturas que amparam a saúde, a educação, a segurança, a justiça e a dignidade social, fomos nós, em cada repartição, escola, hospital e instituição deste país, que mantivemos os alicerces de pé. Resistimos em nome daqueles que mais precisam do Estado.

Esta vitória não é setorial; ela pertence ao povo brasileiro. Ao rechaçarmos os passos atrás e as amarras do autoritarismo, reafirmamos o compromisso com um Brasil plural, justo e democrático. Mostramos que a máquina pública não pertence a governantes passageiros, mas sim à soberania de uma nação inteira.

Parabéns a cada colega que, com ética, coragem e resiliência, não se curvou diante das pressões e permaneceu firme no propósito de servir. Que a alegria deste momento histórico renove as nossas energias para os desafios que virão, sempre guiados pelo orgulho de sermos a linha de frente na defesa dos direitos do nosso povo.

Viva o serviço público! Viva o povo brasileiro!

Manoel Filho - Servidor público do PJU

Prosa & Poesia

*Por Ana Luiza Velame (Lua)**

Mãe,
Hoje é o seu dia!
O dia em que Deus colocou no mundo uma menina cheia de força e amor nos braços de uma mulher carente, mas igualmente forte. Essa menina cresceu, estudou, evoluiu e transformou a vida daquela mulher carente em uma vida muito melhor e rodeada de amor e cuidado.
Você é isso, mãe: AMOR, CUIDADO E FORÇA! Sim, força, porque por trás de todo o dengo, da sensibilidade e da aparente fragilidade tem uma força aí em você imensurável!
E eu me ORGULHO muito, muito disso em você. E espero que eu tenha herdado um pouco dessa sua fortaleza. Eu quero que saiba que ESTOU com você, sempre e para sempre, não vou largar sua mão nem por um segundo, e vamos juntas atravessar essa tormenta. Deus e meu pai estão olhando por nós e mandando para você, no dia de hoje energia, luz e muito amor!
Feliz aniversário, minha flor de liz! Eu te amo muito!

**Filha da associada Iracema Velame*

Divulgação



EXPEDIENTE

falaJuf

Jornal acessado via e-mail por 663 associados
Disponível em www.asserjuf.org.br
Tiragem: Digital/ Periodicidade: 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 Vara)

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

Suplente
Adalice Menezes de Almeida