



"Toda mãe é coruja. Orgulha-se dos primeiros passos, baba com as primeiras sílabas. Superprotege os filhos para que cresçam fortes e saudáveis e torce por cada conquista."

O Dia das Mães está se aproximando e para festejar essa data tão especial, a **ASSERJUF** prepara uma comemoração descontraída, aconchegante, alegre e com o carinho e atenção que toda MÃE merece. Participe do **Dia das Mães da ASSERJUF** que será realizado no dia **20 de maio (sábado)**, às 9hrs no restaurante Sabores do Bosque (Lauro de Freitas).

Acompanhe e realize sua inscrição por email. Caso queira levar o(a) seu(a) filho(a), coloque o nome e a idade dele(a) no momento da inscrição. Lembre-se que, a sua inscrição é muito importante para garantir a sua participação no evento.

Aniversariantes da semana

02/05 - Betania da Silva Santos - Aposentada

02/05 - Johene Nolasco Andrade - 16ª Vara

04/05 - Elisonete Souza dos Santos - 12ª Vara

05/05 - Fernanda Giacomo P. Suzart - Turma Recursal

05/05 - Drª Marla Consuelo S. Marinho - T. Recursal

05/05 - Vera Maria Barros Pereira - CEMAN

06/05 - Lucina Fonseca de Freiras - Turma Recursal

06/05 - Maria Luiza de Campos Cordeiro - Aposentada

Dicas para fugir do sedentarismo dentro do trabalho.

Com a rotina agitada e estressante do dia a dia, acaba sendo um empecilho para a maioria das pessoas fugir do sedentarismo. Mesmo que você não seja um atleta profissional, é possível manter o corpo sempre ativo e ter uma vida mais saudável. Existem várias técnicas simples e bem fáceis de serem aplicadas, até mesmo para quem trabalha a maior parte do tempo sentado.

1. Use o seu intervalo

Se você trabalha o dia todo, o horário do almoço deve ser o momento mais aguardado do dia. Mas além de saciar fome, você pode aproveitar o tempo restante para fazer uma caminhada pela vizinhança, ou dar uma volta pelo prédio. A caminhada não precisa ser longa, 20 minutos já são suficientes.

2. Exercite-se sem sair do lugar

Ainda sentado na sua cadeira, levante seus pés do chão e permaneça com os joelhos fixos e os músculos contraídos. Esse exercício é conhecido como extensão de pernas. O melhor desse exercício é justamente o fato de que os seus movimentos ficarão todos por baixo da mesa, assim nem os seus colegas nem o seu chefe vão saber o que você está fazendo.



3. Escada ou elevador? Eis a questão

É claro que o elevador é a opção mais rápida e até mais confortável, porém subir e descer escada pode parecer sem importância, mas acredite, de pouquinho em pouquinho, no final terá um resultado positivo. Uma pessoa de 75Kg, por exemplo, pode queimar até 10 calorias pelo simples fato de subir e descer alguns degraus.

4. Abdominal discreto

Calma, não é esse abdominal que você está pensando. Esse exercício é feito na vertical, por exemplo, enquanto você está digitando algum documento, mantenha as costas retas, eleve os joelhos num patamar acima da cadeira e mantenha-os suspensos até “o corpo não aguentar mais”.



5. Empurrada as mãos

Este exercício consiste em um simples movimento com as mãos. Primeiro junte-as como se fosse fazer uma prece, depois posicione-as, ainda nesse formato, sobre o colo e force uma contra a outra. Desse modo, você trabalhará seu peitoral, bíceps e tríceps.

6. Hora de dar uma voltinha pelo escritório

Vai ao banheiro ou na cozinha? Ou está esperando na fila da impressora? Esse é o momento de aproveitar para fazer alguns exercícios de alongamento, como: elevar-se nas pontas dos pés ou levante e abaixe em séries de 30 repetições. Assim, você melhora a circulação e ainda deixa as pernas mais torneadas.

7. Aula de laboral com a equipe

Você também pode convidar o pessoal para uma pequena pausa de 15 minutos e fazer alguns exercícios de alongamento. Essa atividade promove benefícios como sensação de disposição e bem-estar, previne doenças, diminui o estresse, depressão, ansiedade e ainda promove a interatividade entre os colegas de trabalho.



Passar horas consecutivas na mesma posição, principalmente sentado, aumenta os riscos de desenvolvimento de doenças, como diabetes, problemas cardíacos entre outros. Por isso, procure fazer uma atividade física, mesmo que seja por alguns minutos. A falta de tempo não pode mais ser uma desculpa para não se exercitar, pense que cada minuto é importante e pode fazer a diferença no resultado final.



A Reforma

Desde 2003, quando Lula chegou à Presidência da República, venho tentando entender quem está certo nesse imbróglio. Antes, o PT era contra a reforma da previdência; usava os mesmos argumentos de hoje. Mas quando chegou ao poder, tratou logo de propor uma reforma. Pensei à época: se o PT quer fazer é porque há necessidade. Ainda acreditava que o PT fosse sério. Consegui fazer a reforma da previdência pública. Os colegas que entraram após essa reforma passaram a contribuir sobre o teto da previdência privada - leia-se INSS -, e se aposentar tendo esse teto como limite máximo. Para obter uma aposentadoria complementar, só aderindo a um fundo de pensão.

À época, a postura dos sindicatos era a mesma de hoje. Barrar a reforma a qualquer custo. Defendi, naquele momento, que optássemos por tentar melhorar, na reforma proposta, apenas aqueles pontos que considerássemos mais prejudiciais. Uma assembleia chegou a aprovar essa proposição. Mas, no dia seguinte, as lideranças comprometidas com seus partidos de esquerda, fizeram outra assembleia e aprovaram nova orientação: a de bater de frente pura e simplesmente. Ser contra a reforma. Resultado: passou a que o governo petista queria.

Vejo agora o mesmo debate. A previdência é deficitária ou não? Ambos os lados defendem suas ideias com tal convicção que parecem incontroversas. Mas há muito mais em jogo. A principal disputa é, de fato, ideológica. Qual o tamanho do Estado? Um Estado mínimo, sem grande interferência na economia, mais afeito às regras do mercado financeiro mundial, ou um estado provedor, com amplas políticas sociais? Impossível discutir a previdência no Brasil sem mencionar esse contexto. Têm razão os que dizem não haver déficit na previdência se as verbas constitucionalmente destinadas à Seguridade Social não fossem utilizadas para outros fins. Mas para os defensores do estado mínimo, o tesouro não deve arcar com esse ônus. Isso atende à lógica do mercado no sentido de que, um estado enxuto, com um futuro orçamentário menos comprometido com esse tipo de despesa, atrairia mais investimentos do capital internacional, propiciando melhores condições para o desenvolvimento do país, inclusive com geração de emprego e renda.

Outra questão em jogo: a eleição de 2018. Aí me perdoem os sindicalistas de plantão. Esse filme eu já vi e não acredito nele. Do ponto de vista eleitoral, para a esquerda, melhor que a reforma seja aprovada. Com isso ganham discurso e palanque nas eleições. Se tentassem melhorar a reforma,

como estão fazendo inclusive os parlamentares da base do governo de olho na reeleição, não poderiam acusar a direita de ter aprovado uma reforma que apregoam prejudicial à maioria da população. Sabem que não vão barrar a reforma, têm consciência disso. Por isso preferem o discurso fácil e sectário do não. Estão pensando no povo? Não! Pensam na disputa eleitoral de 2018. O povo é apenas um detalhe, massa de manobra, como aliás, sempre o foi para a direita conservadora.

Colocando a questão mais próxima de nós, servidores. Os sindicatos que dizem nos representar, custeados pela contribuição dos filiados, deveriam estar a defender nossos interesses na reforma. O governo Temer mandou, obviamente, uma reforma exagerada sabedor de que sofreria modificações no Congresso. Michel Temer foi presidente da Câmara dos Deputados por duas vezes. Sabe como as coisas funcionam por lá. Os grupos de pressão têm conseguido alguns recuos previsíveis: uma idade menor para as mulheres; professores e policiais mantendo as aposentadorias especiais; redução do tempo de contribuição de 49 para 40 anos; aposentadorias dos trabalhadores rurais mantidas como estão etc. Mas no governo não tem bobo. Cederam de um lado e apertaram do outro. Nas últimas negociações sobrou para os servidores públicos. Propostas que nos atingem em cheio, principalmente no que dizem respeito à idade mínima para aposentadoria, a integralidade e a paridade. E onde estão aqueles que deveriam representar os servidores e fazer pressão para não deixar que paguemos a conta? Estão nas ruas, fazendo o jogo político/ideológico dos partidos que de fato representam, com o dinheiro das contribuições dos servidores. Dizem que vão derrotar a reforma. Dizem até mesmo que os recuos do governo já significam uma derrota, quando sabem muito bem que os recuos são calculados. Duendes também existem e Papai Noel nem se fala. Não acredito mais nesse discurso. Estamos à deriva!



Caro(a) associado(a),

Se você mudou de Vara, Setor ou Seção é necessário atualizar os seus dados na ASSERJUF para que os benefícios cheguem até você no seu novo local de trabalho.

Mande um e-mail para asserjuf@uol.com.br

É importante que você informe a sua nova lotação, pois assim a ASSERJUF poderá garantir que os seus brindes e demais serviços cheguem em suas mãos sem transtornos.



Massagem Pantala

A nova sensação européia, a massagem pantala, é uma técnica maravilhosa para a lipomodelagem do contorno corporal. Além de melhorar a circulação, ativa o sistema linfático promovendo o relaxamento e bem estar, possibilitando a melhora da fibra de adenóide e a flacidez tissular. Para quem busca um diferencial e não gosta de repetir tratamento, esse instrumento possui um formato anatômico que possibilita atingir todas as regiões do corpo com posição rotativa de 360°.



Você pode realizar esse procedimento no **ESPAÇO BELEZA**, com a profissional **ELISABETH SACRAMENTO - Esteticista**. Confira também outras técnicas que ela utiliza no seu trabalho: Limpeza de Pele Profunda, Banho de Lua comum, Esfoliação Corporal com Banho de Argila e Massagem Modeladora

Dias de atendimento:

Todas às sextas (manhã e tarde) - **JEF's**.

Todas às terças e quintas (manhã e tarde) - **SEDE**

ATENTE-SE!

Caro(a) associado(a),

Ao se dirigir a qualquer **estabelecimento/empresa** ou **instituição conveniada** com a **ASSERJUF** faz-se necessário apresentar a **CARTEIRA DE ASSOCIADO OU DECLARAÇÃO DA ASSOCIAÇÃO**. Com esta ação, você, associado da **ASSERJUF**, evitará possíveis transtornos no seu atendimento e na concessão de descontos.



CONVÊNIOS

Caro(a) associado(a),

Ser um associado da **ASSERJUF** é desfrutar de serviços diferenciados e benefícios exclusivos! Um exemplo disto, é que a **ASSERJUF** procura sempre firmar parceria com vários estabelecimentos e obter ótimos descontos.

Confira os últimos convênios assinados com a sua Associação e peça já o seu desconto:



BALADA Hall



CLASSIFICADOS

Apartamento de 2 quartos, ambos com suíte, reversível para três, varanda com churrasqueira a carvão, todo no porcelanato, armários novos, piscina de raia de 25m, duas garagens com vagas soltas, salão de festas adulto e infantil, brinquedoteca, churrasqueira e forno de pizza, espaço mulher, salão de jogos adulto e infantil, quadra de esporte, academia climatizada.

Condômino Greenville, Av. Ponto de Aguiar. Aluguel R\$2.000, mais condomínio de R\$450, 00 e IPTU no valor de R\$100, 00.

Tel. 71 99990-0622
Tratar com Geraldo.

