

**Venha  
arrastá o pé na  
Ressaca Junina da ASSERJUF**

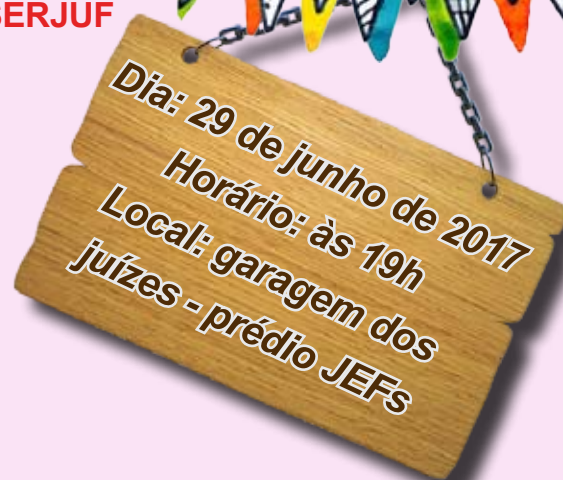
**Dose do Associado:**

- Terá direito a 03 pulseiras com cinco fichas de bebidas.
- As pulseiras e as fichas de bebidas serão entregues na entrada da festa.
- Criança de até 08 anos de idade não precisa de pulseira de acesso. A sua entrada é livre.
- Criança de 09 a 15 anos pagará R\$ 15,00. E acima de 15 anos pagará R\$ 30,00.
- O associado poderá adquirir convites extras para parentes ou amigos, no valor de R\$ 40,00 (cada), sem direito a fichas, mas com acesso livre às diversas comidas típicas do buffet junino e licores.

**Entretanto, o acesso dos convidados à festa somente poderá se dar com a presença do associado que o convidou.**

**Lembre-se: cada associado deverá se responsabilizar pela presença de seu convidado.**

**Caso o associado opte por não ir ao evento e dar a sua pulseira para os seus acompanhantes estes, NÃO terão direito a ficha, pois a ASSERJUF prepara o evento para você, nosso associado, e faz questão da sua presença!**



**Dose do servidor não-associado:**

- Poderá adquirir um ingresso por R\$ 40,00, sem direito a fichas, mas com acesso livre às diversas comidas típicas do buffet junino e licores.

**Dose para Terceirizados e estagiários:**

- Poderão adquirir um ingresso por R\$ 40,00 sem direito a fichas, mas com acesso livre às diversas comidas típicas do buffet junino e licores.
- Não poderá adquirir nenhum ingresso para outro convidado.



**Aniversariantes da semana**

18/06 - Ayme Ribeiro de Freitas - NUCOM  
18/06 - Maria de L. dos S. Sacramento - Aposentada  
19/06 - Márcia Rodrigues de Araújo - SECAD  
19/06 - Sílvia Maria da Cruz Azevedo - 18ª Vara  
19/06 - Joana Santos - Aposentada  
20/06 - Elizabete Marques Ramos - 6ª Vara  
20/06 - Vania Regina C. Clavel - NUCRE  
21/06 - Adroaldo Magalhaes Fonseca - NUASG  
21/06 - Cléa Quadros Souza - Aposentada  
21/06 - Regina M. N. da Rocha - Aposentada  
21/06 - Ana C. D. Lima Seixas - Turma Recursal

23/06 - Andrea Gesteira Ramos - Manaus  
23/06 - Patrícia Farias de Oliveira - 18ª Vara  
23/06 - Neide Moreira - Aposentada  
24/06 - Carolina Oliveira A. Pedreira - 16ª Vara



**Colchão, travesseiro e roupa de cama**  
*Principais acessórios do sono*

**O colchão é determinante na qualidade do seu sono.** Se ele não estiver de acordo com o seu biotipo ou estiver danificado por tempo de uso ou má qualidade, mesmo que você tenha todas as condições para dormir bem, não dormirá. Portanto, não poupe seus esforços nestes dois acessórios: colchão e travesseiro. É bom lembrar que o colchão é muito mais usado do que o carro, o sofá a televisão, o fogão, os sapatos, pois é usado durante toda a vida, por 8 horas ininterruptas diárias.

**Como escolher o colchão?**

Procure lembrar, na sua história de vida, se você se adaptou melhor aos tipos macio ou firme. Depois se eram de espuma, mola ou caixa ortopédica (os três tipos mais comuns) Dê preferência ao modelo e tipo a que você já se habituou, salvo se sua experiência vem sendo ruim.

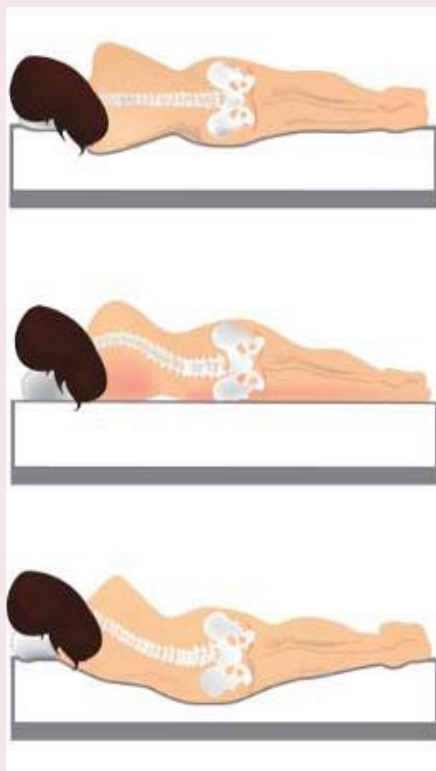
Todo colchão deve exercer uma função ortopédica para seu usuário. Para isso ocorrer, precisamos combinar o colchão com o biotipo do usuário. Existem modelos que são polivalentes, ou seja, são ortopédicos para qualquer biotipo de usuário, porém é preciso consultar uma loja especializada. Existem muitos colchões chamados de ortopédicos que, entretanto, não o são, a exemplo de um modelo oriental vendido de porta em porta, o qual contaria o princípio básico de ortopedia.

**O que é colchão ortopédico?**

Todo colchão deve ceder, nas devidas proporções, às curvaturas do corpo sem que o mesmo afunde como um todo ou desproporcionalmente. Resumindo: quando deitamos num colchão que tem função ortopédica, seria como se deitássemos num local sem gravidade e o corpo ficasse flutuando, com as curvas de sua anatomia em perfeito estado, sem influência de qualquer força de pressão.

Imagine-se deitado num colchão e alguém bate uma foto sua. E após isso, com um computador, eliminarmos o colchão da foto e visualizarmos apenas você. Se a sua postura estiver natural, tipo flutuando no ar, mantendo sua coluna em estado natural, certamente esse colchão é ortopédico.

Dormir em cima de uma tábua de madeira rígida revestida com uma fina camada de espuma é um crime para a anatomia do corpo.



✓ **A firmeza correta**  
(contorna a forma do seu corpo)  
Excelente suporte corporal  
Alinhamento natural da coluna vertebral  
Ótima distribuição de pressão  
Boa circulação do sangue

✗ **Muito firme**  
Distorce suas costas  
Pressão concentrada em duas áreas:  
Ombros e área pélvica

✗ **Muito macio**  
Flácido  
Sem o devido suporte  
Causa dor nas costas

► **A ASSERJUF sempre busca os melhores convênios para os nossos associados.**

**A Dorme Bem Bahia Colchões é nossa conveniada e oferece 15% de desconto na compra de qualquer colchão, dividindo em até 10X sem juros.**

**Endereço: Av. São Marcos nº 89 (Em frente à Caixa Econômica)**

Contato: 71 99363-2667 71 3027-5003







## Música no trabalho melhora rendimento profissional

O cara no cubículo ao lado está discutindo no telefone. Do outro lado da sala alguém amaldiçoa em voz alta uma máquina que deixou de funcionar. O fone de ouvido do outro lado da mesa de repente parece muito atraente. Alguém se importa se você colocar para tocar suas músicas do iTunes por um tempo? Há trabalhadores que gostam de ouvir suas canções preferidas quando acham que estão perdendo o foco. Há também aqueles que buscam escapar de um ambiente que é muito barulhento (ou muito baixo) para sentir a rotina se tornar de alguma maneira mais viva.

Uma pesquisa realizada por Teresa Lesiuk, professora de terapia musical na Universidade de Miami, investigou como a música afeta o desempenho no trabalho. Em um estudo envolvendo especialistas de tecnologia de informação, ela descobriu que aqueles que ouvem músicas durante o horário profissional concluem suas tarefas mais rapidamente e têm ideias melhores, já que a melodia altera o humor.

— Quando você está estressado pode tomar uma decisão equivocada por ter um foco muito estreito de atenção. Durante um estado de espírito positivo, porém, é capaz de pensar em mais opções — afirma Lesiuk.

A professora também descobriu que a escolha pessoal na música também é importante. Durante a pesquisa ela permitiu que os participantes selecionassem qualquer obra que eles gostavam. Os moderadamente habilidosos no trabalho se beneficiaram mais do artifício. Os já experientes não sentiram efeito e os novatos consideraram as melodias distrações.

Em termos biológicos, sons melodiosos ajudam a incentivar a liberação de dopamina na área de recompensa do cérebro. Segundo Amit Sood, doutor em medicina integrativa da clínica Mayo, é a mesma sensação de quando uma pessoa come uma guloseima, olha algo apelativo ou cheira um aroma agradável.

— As mentes das pessoas tendem a vagar e sabemos que a mente, quando viaja, é infeliz — diz Sood. — Na maior parte do tempo estamos focando as imperfeições da vida. A música pode nos trazer de volta ao momento presente.

Poucas empresas têm algum tipo de regulamentação da música durante o horário de trabalho, conta Paul Flaherty, vice-presidente da agência de recursos humanos Robert Half Technology. Mesmo assim, segundo ele, ainda é uma boa ideia consultar o chefe quanto ao uso de fone de ouvido no escritório. Alguns supervisores podem achar que os trabalhadores não estão totalmente engajados no trabalho e presos dentro do próprio mundo.

— Se alguém não estiver fazendo um bom trabalho poderá ouvir do gerente que tudo o que faz é ouvir música todo dia — alerta Flaherty.

Fonte: <https://oglobo.globo.com/sociedade/saude/musica-no-trabalho-melhora-rendimento-profissional-5784465#ixzz4jtJjidPc>



VEM AÍ...

SARAU 2017

Música e Poesia

INSCREVA-SE JÁ!

asserjuf@trf1.jus.br

## DESTAQUES ESPAÇO TERAPÊUTICO

Venha conhecer o nosso **Espaço Terapêutico**, e se já conhece, o que está esperando para marcar sua sessão? Bem-estar em primeiro lugar! Aproveite os serviços que a sua Associação dispõe para você!

Confira os profissionais do Espaço:

### EDLÉA MUNIZ – Massoterapeuta



**TÉCNICAS:** Massagem Relaxante com toalhas quentes e/ou pedras quentes, Drenagem Linfática facial e corporal pré e pós cirúrgica, Massagem Deep Tissue, Tuinã, An-Má, Massagem Modeladora e Ventosaterapia.



### BETO ANDRADE – Massoterapeuta



**TÉCNICAS:** Alongamento Passivo, Shiatsu, Californiana, Reflexologia Podal e Kirodal.



**Agende um horário!**

**Contato: (71) 3617-2732 Ramal: 2732**



## NOVO CONVÊNIO

### LAUNDRY SET - Unidade Pituba e Alphaville



**Site:** [www.facebook.com/laundryset](http://www.facebook.com/laundryset)

**Email:** [laundryset12@gmail.com](mailto:laundryset12@gmail.com)

**Telefone:** (71) 3016-0707 Unidade Pituba  
(71) 3052-0707 Unidade Alphaville

**Endereço:** Unidade Pituba - Rua Vereador Maltez Leone, nº 138, Shopping Ponto 7. Salvador/BA. CEP: 41.830-125  
Unidade Alphaville - (Estacionamento G1 da Rede Mix)

**Desconto:** 15% (Pagamento antecipado)

## -- SUSPENSÃO DE EXPEDIENTE --

Os associados pediram e o TRF da 1ª Região deferiu. A DIREF nos respondeu positivamente sobre a **suspensão do expediente no dia 23 de junho**, em virtude dos festejos juninos na Capital e Subseções do Interior. O pleito só foi atendido mediante compensação, portanto, essas horas deverão ser compensadas.



## EDITAL DE CONVOCAÇÃO

Cumprindo determinações estatutárias, a Diretoria Executiva da **Associação dos Servidores da Justiça Federal da Bahia – ASSERJUF** convoca os associados para se candidatarem a membros do **CONSELHO FISCAL**, para o biênio **2017/2019**. A assembleia geral para eleição será realizada no dia **26 de JULHO de 2017**, na sede da **Justiça Federal**.

**A inscrição poderá ser feita até às 18h do dia 26 de junho de 2017, no escritório da ASSERJUF.**

**ASSERJUF**  
**Sempre com Você!**



Jornal acessado por e-mail por 569 associados  
Disponível em [www.asserjuf.org.br](http://www.asserjuf.org.br)  
Tiragem: 75 exemplares impressos / Periodicidade: semanal  
Direção e Revisão: Luzideide Oliveira  
Criação / Diagramação: Elaine Reis  
Diagramação e Textos: Rafael Ribeiro (estagiário)  
Distribuição para Subseções e servidores inativos.  
Obs.: Não nos responsabilizamos pelos textos assinados e publicados no jornal.