



No dia 26/01 foi realizado o Sarau em homenagem aos nossos queridos associados, Eduardo Santiago e Doris Fernandes, que se aposentaram no ano de 2018, onde pudemos cantar para eles lindas canções, poemas, e dar não apenas um 'até logo', mais desejar uma boa aposentadoria.

Rosane Cerqueira deu abertura ao evento, com emocionantes palavras e algumas canções, como Doce de Coco de Jacob Bandolim e Curare de João Gilberto. Em seguida apreciamos apresentações de Ana Dantas e Beth, com as canções É D'Oxum de Gernônimo e Fé Cega, Faça Amolada de Milton Nascimento. Reinaldo e Paty Menezes, que compartilharam a sua admiração por Eduardo. Luiz Goulart que nos agraciou com uma poesia, Paty Pimenta e Álvaro, que foi acompanhado da sua filha e entoaram lindas canções. Dra. Cynthia, que nos contou sobre o quanto Eduardo contribuiu em todos esses anos à esta casa. E, finalizando, Eduardo Santiago, que compartilhou conosco um resumo da sua trajetória nesses 25 anos de Justiça Federal, trabalho que deixou a sua marca. Pudemos desfrutar, também, da presença de Águido Barreto, Elizabeth, Katucha Muniz, Josenildo Gomes e Mauro Guilherme, que acompanharam com seus instrumentos os solistas e declamadores.

A **ASSERJUF** deseja uma chuva de coisas boas nessa nova fase de suas vidas, que Eduardo e Dóris, possam colher com sucesso o resultado de todos esses anos de dedicação.



Universitários da Semana

16/01 - Maria das Graças dos S. Oliveira - SEPAG
 16/01 - Valdiva maria Pinheiro feijão - 19ª Vara
 17/01 - Micheline Barreto Times de carvalho - 2ª Vara
 18/01 - Dr. Carlos D'Ávila T. / Juiz Federal - 13ª Vara
 18/01 - Tânia Rebouças - 8ª Vara
 18/01 - Vera Lucia Oliveira dos Santos - Aposentada
 19/01 - Josepha Sonia Valente C. Fiscina - Pensionista
 19/01 - Aline Cristiane Aguiar Pereira - Turma Recursal
 20/01 - Adriana Gaudenzi Monteiro - 21ª Vara / JEF
 20/01 - Carlos Frederico Meira Cordeiro - 7ª Vara

20/01 - Ciro Augusto R. Silva - 9ª Vara/ JEF/ Cuiabá-MG
 20/01 - Claudio Teixeira de Carvalho - NUCAF
 20/01 - Sidnei José de Souza - 12ª Vara
 21/01 - Rubia Meire Ferreira de Freitas - CEMAN
 25/01 - Lideval Santos da Silva - 12ª Vara
 26/01 - Juciel dos Reis Ferreira - Feira de Santana
 26/01 - Rosilene Reis Bittencourt - 16ª Vara
 27/01 - Adriana Pinho Joazeiro - 17ª Vara
 27/01 - Doris Fernandes - Aposentada
 27/01 - Marcia Leal Lara - Feira de Santana





Massoterapia: o que é e o que ela trata?

Massagem terapêutica não é apenas um mimo de SPAs e centros de estética. Além de serem oferecidos nestes lugares, massagens já estão amplamente disponíveis em hospitais, consultórios, clínicas de quiropraxia, centros comerciais, aeroportos e ambientes de escritórios corporativos. Porque o interesse em massagem terapêutica tem se expandido, mais pesquisa foi feita para confirmar que a massoterapia pode oferecer vários benefícios médicos.

O que é a massoterapia?

De forma bem simples, a massoterapia é o tratamento de sua saúde através de diferentes técnicas de massagem. O profissional estuda tais técnicas para sua correta aplicação e assim, tratar de alguns problemas de saúde efetivamente. Dos que foram comprovados cientificamente, citamos os seguintes:

Redução da dor

Massagem terapêutica pode ser mais eficaz do que a acupuntura e quiropraxia na redução da dor nas costas. A massagem também pode reduzir a dor associada com enxaquecas, parto, câncer e fibromialgia. Uma das principais razões pode ser porque a massagem tem sido mostrado para reduzir o hormônio do estresse cortisol e aumentar os hormônios de alívio da dor dopamina e serotonina. Esta mudança hormonal leva a um batimento mais lento do coração, diminuição da pressão arterial e bloqueio dos receptores de dor.

Imunidade melhorada

Cortisol pode diminuir as defesas do organismo. Uma vez que a massagem pode diminuir o cortisol, ela reforça as células do sistema imunológico e ajuda a combater doenças. Como resultado, uma pessoa cujo sistema imune está comprometido, tal como um paciente com câncer submetido a quimioterapia, pode receber o impulso que ele precisa através de massagens semanais. No entanto, um paciente com um sistema imunológico comprometido deve primeiro buscar a aprovação de seu médico antes de buscar o tratamento adicional com um massoterapeuta.

Redução do stress

Uma vez que a massagem pode reduzir o hormônio do estresse cortisol e aumentar a sensação de bem estar com hormônios como a serotonina, também oferece alívio do estresse. A massagem terapêutica é amplamente reconhecida como forma de reduzir a ansiedade em mulheres com anorexia, as crianças com depressão e a ajudar as pessoas que querem parar de fumar. Além disso, descobriu-se que a massagem terapêutica teve efeitos imediatos e positivos em pacientes psiquiátricos internados agudamente com o estresse ansiedade.

Melhoria do sono

Ondas cerebrais mudam durante diferentes estágios do sono. A massagem terapêutica pode aumentar as ondas delta, ou as ondas que estão ligadas com a parte profunda do sono. Isso permite a muitos clientes para adormecerem na mesa de massagem, podendo ajudá-los a dormir melhor à noite e efetivamente tratando alguns distúrbios do sono.

● **RESERVE UM TEMPO PARA O SEU CUIDADO!**
PARA CUIDAR DOS OUTROS É PRECISO CUIDAR DE SI!

Ligue **71 3617-2732** e agende um horário com os profissionais massoterapeutas da **ASSERJUF**



Angélica Leal
atende terça e quinta (**manhã**).



Mônica Farias
atende segunda e quinta (**tarde**).



Beto Andrade
atende terça (**tarde**) e sexta (**manhã/tarde**).



Edléa Muniz
atende segunda e quarta (**manhã/tarde**), e sexta (**manhã**).



JURÍDICO

CUSTEIO DO AUXÍLIO-TRANSPORTE DEVE INCIDIR SOBRE O VALOR DO BENEFÍCIO E NÃO SOBRE A REMUNERAÇÃO

Em processo de associado da ASSERJUF, patrocinado pela assessoria jurídica da entidade, o Juiz da 15ª Vara do Juizado Especial Federal da Seção Judiciária da Bahia decidiu que o custeio do auxílio transporte, fixado atualmente em 6% (seis por cento) sobre a remuneração, deve, em verdade, incidir sobre o valor do benefício.

O processo, originalmente, busca a declaração do direito à percepção do auxílio-transporte independentemente de comprovação da utilização de transporte público para o deslocamento entre o trabalho e a residência do servidor e a declaração de inexistência do custeio do auxílio.

Entretanto o acolhimento ainda que parcial do pedido viabiliza a percepção do auxílio-transporte àqueles servidores para os quais a incidência do custeio sobre a remuneração perfaz, hoje, um valor superior ao próprio benefício.

A decisão, ainda não definitiva, abre um importante precedente na defesa dos direitos dos servidores do Judiciário Federal.

Os interessados no ajuizamento desta ação devem procurar a assessoria jurídica da ASSERJUF munidos das fichas financeiras dos últimos cinco anos, cópia de um documento que contenha o CPF e comprovante de residência.



Febre amarela: sintomas, tratamentos e causas

O que é Febre Amarela?

A febre amarela é uma doença infecciosa causada por um vírus e transmitida por mosquitos. A infecção pode ser categorizada de duas formas: febre amarela urbana, quando é transmitida pelo *Aedes aegypti*; ou febre amarela silvestre, quando transmitida pelo *Haemagogus* e *Sabethes*. A doença é considerada aguda e hemorrágica e recebe este nome, pois causa amarelidão do corpo (icterícia) e hemorragia em diversos graus. O vírus é tropical e mais comum na América do Sul e na África. Apesar de ser considerado um vírus perigoso, a maioria das pessoas não apresentam sintoma e evoluem para a cura. A febre amarela pertence à classificação das arboviroses, tendo várias diferenças entre a dengue e ao Zika vírus, apesar de pertencerem à família dos Flavivírus.

Causas

A febre amarela costuma ser transmitida por mosquitos, principalmente o *Aedes aegypti* (em áreas urbanas) e o *Haemagogus* (em áreas rurais). O mosquito é infectado ao picar uma pessoa ou animais com a doença e então desenvolve a doença e passa a transmiti-la para quem ele picar.

Existem dois ciclos da febre amarela:

Febre amarela silvestre: em que mosquitos destas regiões se infectam picando primatas com a doença e podem transmitir a um humano que visite este habitat

Febre amarela urbana: em que um humano infectado anteriormente pela febre amarela silvestre a transmite para mosquitos urbanos, como o *Aedes aegypti*, que a espalham.

É importante alertar que em ambos os casos a doença é a mesma, a diferenciação do ciclo de transmissão apenas ajuda nas estratégias para evitar a disseminação da febre amarela. A pessoa permanece em estado de viremia, ou seja, capaz de transmitir o vírus para mosquitos, por até 7 dias após ter sido picada. Normalmente o vírus causa sintomas em pessoas que nunca tiveram a doença ou que nunca tomaram a vacina contra febre amarela. (Não há relatos de transmissão de febre amarela direta entre pessoas).

Sintomas de Febre amarela

Muitas pessoas que contraem a febre amarela não apresentam sintomas, e quando os apresentam, os mais comuns são:

- Febre
- Dores musculares em todo o corpo, principalmente nas costas
- Dor de cabeça
- Perda de apetite
- Náuseas e vômito
- Olhos, face ou língua avermelhada
- Fotofobia
- Fadiga e fraqueza.

Os sintomas nesta fase aguda da doença costumam durar entre três e quatro dias e passam sozinhos. No entanto, uma pequena porcentagem de pessoas pode desenvolver sintomas mais graves cerca de 24 horas após a recuperação dos sintomas mais simples. Nesta fase chamada de tóxica, o vírus pode atingir diversos órgãos e sistemas, mas principalmente o fígado e rins. Os sintomas dessa fase são:

- Retorno da febre alta
- Icterícia, devido ao dano que o vírus causa no fígado
- Urina escura
- Dores abdominais
- Sangramentos na boca, nariz, olhos ou estômago.

Tratamento de Febre Amarela

Não existe medicamento para combater o vírus da febre amarela. O tratamento é apenas sintomático e requer cuidados na assistência ao paciente que, sob hospitalização, deve permanecer em repouso com reposição de líquidos e das perdas sangüíneas, quando indicado. Nas formas graves, o paciente deve ser atendido numa Unidade de Terapia Intensiva. Não existem tratamentos médicos específicos contra o vírus da febre amarela. Normalmente o tratamento visa a melhora dos sintomas e em casos mais graves é realizado o atendimento em uma Unidade de Terapia Intensiva (UTI), para reposição do sangue perdido nas hemorragias, diálise para os rins afetados e controle geral das complicações. Devido ao risco da doença se desenvolver de forma hemorrágica, é importante **evitar o uso de aspirina**.

Vacinação contra febre amarela

A vacinação é considerada pela Organização Mundial da Saúde a forma mais importante de prevenir a febre amarela. Tanto que é a vacinação frequente que impede que a doença se espalhe mesmo em áreas endêmicas. É preciso que ao menos 80% da população seja imunizada contra um vírus para prevenir a doença nestas regiões. No caso de pessoas com mais de 60 anos que nunca foram vacinadas, o médico deve levar em conta os riscos da vacinação, que incluem o risco de eventos adversos nessa faixa etária ou decorrentes de comorbidades. Gestantes e lactantes são contraindicadas a tomar esta vacina, assim como pessoas imunossuprimidas. No caso de viajantes, o recomendado aqui no Brasil é realizar a vacinação 10 dias antes da viagem, no caso de primeira vacinação, já que os anticorpos protetores aparecem entre sete e dez dias após o contato com o vírus.

\$\$ PRESTAÇÃO DE CONTAS

Caro(a) Associado(a),

A Diretoria Financeira da **ASSERJUF** publica nesta edição, o Demonstrativo Administrativo-Financeiro referente ao mês de **NOVEMBRO/2017**. Os documentos fiscais comprobatórios estão no escritório à disposição de qualquer associado. Para maiores esclarecimentos, a diretoria da ASSERJUF estará à disposição pelo e-mail: asserjuf@trf1.jus.br.

DEMONSTRATIVO ADMINISTRATIVO - FINANCEIRO

NOVEMBRO 2017

RECEITAS OPERACIONAIS ¹	R\$ 36.498,19
DESPESAS OPERACIONAIS ²	R\$ 42.641,92
RESULTADO	-R\$ 6.143,73
RECEITAS NÃO-OPERACIONAIS ³	R\$ 16.519,17
DESPESAS NÃO-OPERACIONAIS ⁴	R\$ 5.821,35
RESULTADO	R\$ 10.697,82
RESULTADO DO MÊS	R\$ 4.554,09

(1) CONTRIBUIÇÃO DOS ASSOCIADOS. (2) DESPESAS COM FOLHA; IMPOSTOS; CONTABILIDADE; JURÍDICO; TELEFONE; INTERNET; BRINDES E PRESENTES.

(3) OUTRAS CONTRIBUIÇÕES. (4) OUTRAS DESPESAS.

NOVOS CONVÊNIOS

THINK – CENTRO DE IDIOMAS



Site: www.thinkidiomas.com.br

Telefone: (71) 3281-8310

Endereço: Avenida Luis Viana Filho, nº 8812 (Campus da FTC) - Paralela

Desconto: 25% nos cursos de Inglês.

COLÉGIO DOM PARALELA



Site: www.domcolegio.com.br

Telefone: (71) 3254-6666

Endereço: Avenida Luis Viana Filho, 8812 - Pituçu. Salvador/BA, CEP: 41.741-590

Desconto: 15% nas mensalidades da Educação Infantil à 3ª série do ensino médio.

FEIRA DE EDUCAÇÃO

O período de matrículas já começou! E nada melhor do que escolher a instituição ideal. Como a **ASSERJUF** está sempre disposta a ajudar, no dia 7 de dezembro de 2017, promoveu a Feira de Educação, que contou com a participação de alguns dos nossos conveniados: Colégio Paralela, Colégio Anchieta, Colégio Dom, Faculdade FTC, Faculdade Baiana de Direito, UNIFACS - Universidade Salvador, Centro de Pós-Graduação Dom Petrum, UNIJORGE, Think - Centro de Idiomas. Durante a Feira foram oferecidos descontos especiais em matrícula e mensalidade em diversos cursos. Confira em nosso site: www.asserjuf.org.br, os descontos oferecidos para escolas e faculdades.



**NÃO PERCA TEMPO!
RETIRE SEU BRINDE DE FINAL DE ANO!**

Escritório SEDE

Xerox JEF's



Jornal acessado por e-mail por 569 associados

Disponível em www.asserjuf.org.br

Tiragem: 75 exemplares impressos / Periodicidade: semanal

Direção e Revisão: Luzineide Oliveira

Criação / Diagramação: Elaine Reis

Diagramação e Textos: Rafael Ribeiro (estagiário)

Distribuição para Subseções e servidores inativos.

Obs.: A ASSERJUF não se responsabiliza pelos textos assinados e publicados no jornal.