



Em homenagem ao Dia Internacional da Mulher, que será comemorado no dia 8 de março, a ASSERJUF está preparando uma programação muito especial com muitas novidades e discussão de temas importantes.



Aniversariantes da Semana

26/02 - Lourival Matos

28/02 - Ana Maria Ferreira Nobre Lyrio

28/02 - Ronaldo Brito da Silva

28/02 - Denis da Soledade Lima

28/02 - Joana Silva Maltez

01/03 - Rubem Marques Bacelar

02/03 - Jailson Leopoldino de Castro

02/03 - Luzineide Araujo de Oliveira

03/03 - Normélia Soares Cotias

03/03 - Paulo Marcio Rodrigues de Souza

04/03 - Elaine Lamontagnia Meira de Alcantara

06/03 - Eduardo Sergio Guimarães

06/03 - Graziela de Vasconcelos

06/03 - Jose Antonio Costa

06/03 - Marco Antonio da Rocha

07/03 - Elizabete Oliveira de Almeida

07/03 - Jaciara Correia Poscino

08/03 - Liliana Kelsch Sarmento

09/03 - Jacira Silva Brandão

09/03 - Roselias B. da Rocha Bouzas

10/03 - Helio Quadros Cairo

10/03 - Renato de Almeida Vasconcelos

11/03 - Adriana de Freitas Abbehusen

11/03 - Maria Elizabeth Mendonça Alves

11/03 - Nefertiti Fialho





CONVÊNIO

A **ALFA FINANCEIRA** (convênio da **ASSERJUF**) quer ajudar você a realizar os seus sonhos. Só ela oferece Empréstimo Consignado e Consórcios com as melhores taxas do mercado.

Ligue e faça sua simulação agora!!!

NOVIDADE!!! Agora, o **ALFA** conta também com **CONSÓRCIO** que lhe permite planejar viagem, festas de aniversários, formatura bem como procedimentos cirúrgicos convencionais ou estéticos.

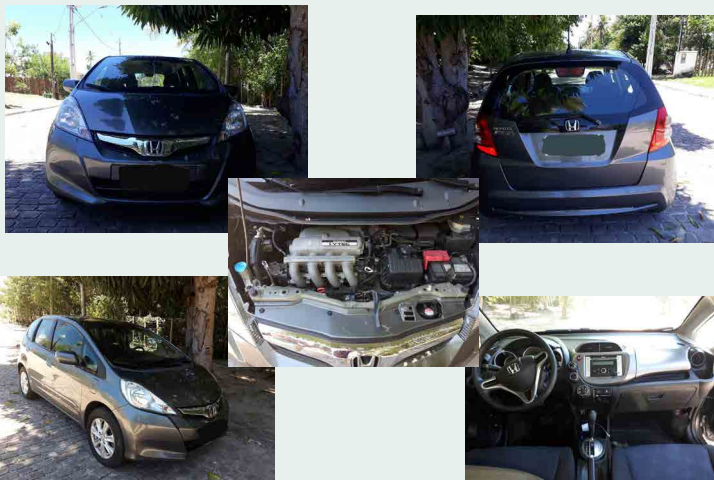
Cartas de crédito de R\$ 7 a 14 mil.

REBECA SANTO (71) 99728-1092 (WhatsApp) / 98209-9266 / 2105-7301

E-mail: rebeca.santo@bancoalfa.com.br



CLASSIFICADOS



Vendo carro da marca Honda, modelo Fit LX, ano 2014, grafite, com 51.000 km rodados, cambio automático, ar condicionado, som de fábrica, dois airbags, ar, vidros e travas elétricas, alarme, direção elétrica, rodas de liga leve, em excelente estado de conservação, final de placa 1. Valor: R\$ 39.500,00.

Falar com Emmanuel Neto, na SEAJU/DIREF, ramal: 2623, telefone: 99977-5597.



FIQUE LIGADO!

Caro(a) associado(a),

Caso ainda não tenha retirado o seu brinde de Final do Ano compareça ao escritório da ASSERJUF ou na Xerox dos JEFs e retire o seu brinde até 04/03.

Prosa e Poesia

COMO MORRE O AMOR



Engana-se quem pensa que o amor morre da noite para o dia. O amor morre aos poucos. O amor vai morrendo nos desafetos, no esquecimento, na falta de diálogo, na falta de carinho.

Morre na falta do interesse sobre o outro, morre na falta do cuidado, do "bom dia", "dormiu bem?", "só liguei pra dizer que amo você". Sim engana-se quem acredita que o amor se mantém de grandes manifestações e acaba esquecendo as pequenas. O amor sobrevive de pequenos gestos, de dia a dia, de gentilezas, de confissões ao pé do ouvido, de demonstrações de afeto no meio do dia. Sim, a grandiosidade do amor se faz de pequenas e gratuitas atitudes. O amor precisa se manter em movimento para se manter vivo.

Gabriel Castro

#ficaadica

Dicas para ter mais disposição após o Carnaval

Bateu aquele cansaço pós-Carnaval e está sem forças para trabalhar, assistir aula ou realizar suas atividades cotidianas? Alguns alimentos naturais e atividades são ótimos para dar mais energia.



Confira lista:

1. Café da manhã reforçado

A primeira refeição do dia é crucial. Tente uma mistura de carboidratos para dar energia, a proteínas e gorduras saudáveis. Uma boa combinação é ovos mexidos com uma tortilla de farinha integral, e aveia com nozes.

2. Alongar-se

Procure realizar movimentos com os braços e pernas. Mesmo movimentos circulares com os calcanhares vão ajudar a circulação.

3. Alimente-se de 3 em 3 horas

É importante manter o corpo ativo e com energia constantemente. Alimente-se em intervalos precisos, ingerindo um pouco de proteínas e fibras. Experimente misturar frutas, cereais, linhaça e chocolate amargo.

4. Guaraná em pó

O extrato de guaraná em pó é um energético natural, além de fonte de cafeína, dando muito mais pique e disposição para encarar o dia pós-Carnaval.

5. Chocolate amargo

Sim, o chocolate dá energia! Os 50% e 70% cacau são ricos em cafeína e teobromina, que dão substâncias que dão mais ânimo por mais tempo. A conta é a seguinte: mais teor de cacau, mais energia.

6. Café

Talvez o item mais conhecido da lista. E sim, o café dá energia! Ela também tem cafeína e garante ânimo por um bom tempo, uma vez que causa a liberação de adrenalina, e te faz sentir melhor, pois manipula a produção de dopamina.

7. Chá mate

Ótima fonte de cafeína natural, com substâncias antioxidantes.



Jornal acessado por e-mail por 569 associados

Disponível em www.asserjuf.org.br

Tiragem: 88 exemplares impressos / Periodicidade: semanal

Direção e Revisão: Luzineide Oliveira

Criação / Diagramação: Ana Cristina Fonseca (estagiária)

Diagramação e Textos: Elaine Reis

Distribuição para Subseções e servidores inativos.

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