



falauJuf

EDIÇÃO Nº 797

SALVADOR/ BA - 01 DE SETEMBRO DE 2020

CONVÊNIOS



Ainda dá tempo de **investir no futuro** em uma **faculdade** com ótimos **descontos!** Conheça as **instituições** **conveniadas:**

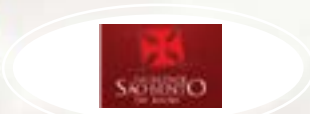


Imagem: Freepik



FELIZ ANIVERSÁRIO

26/08
Adalice Menezes de Almeida
Katucha Bastos

27/08
Wilson Andrade Pinto Cardoso

28/08
Helio Pereira dos Reis

29/08
Tereza Maria Almeida Fonseca

30/08
Joana Pimentel da Silveira Vianna
Rosele Carvalho Torres

31/08
Celeste Costa Pimentel

01/09
Dra. Cynthia de Araujo Lima Lopes

03/08
Selma Silva Santos

04/09
Maria de Lourdes Santos Araujo

06/09
Ana Cristina Stavola Pereira



Fibra alimentar atua na gordura como um “detergente”



Sempre ouvimos falar sobre a importância das fibras para nossa saúde. Realmente, as fibras são saudáveis e precisamos inseri-las nas nossas refeições. E qual importância da fibra? O papel da fibra alimentar é cada vez mais fortalecido através de estudos científicos todos os anos. Também denominada de fibra dietética, trata-se de um alimento resistente à ação das nossas enzimas digestivas, portanto, chega basicamente intacta no intestino grosso, sendo fermentado pelas bactérias ou aumentando o volume do bolo fecal, o que contribui para uma saúde intestinal adequada. Serve de matéria-prima para as bactérias intestinais (microbiota) para produzirem compostos anti-inflamatórios para o nosso organismo. A sua utilização ajuda no controle de doenças crônicas como o diabetes, doenças do colesterol e doenças cardiovasculares. No geral, as fibras são de origem vegetal, como as frutas, as folhas, os cereais e as hortaliças. Mas, existem também as de origem animal, sendo este grupo uma fonte riquíssima, como as leveduras, o camarão e outros frutos do mar. Há uma grande associação no controle das complicações das pessoas com diabetes, pois, as fibras reduzem as taxas de glicose no sangue, por controle da sua absorção na digestão. Além disso, por agir na gordura, como o “detergente age na gordura das louças sujas” ela controla ainda a absorção de gorduras, fazendo com que o seu excesso na alimentação seja eliminado do corpo. É recomendado a ingestão diária de fibra alimentar. A variação de alimentos ajuda bastante neste contexto. Por isso, é imprescindível procurarmos o médico e o nutricionista para a recomendação individual mais adequada. E não esqueçam ao mesmo tempo em que ingerimos as fibras, precisamos sempre ter uma boa hidratação, por isso bebam água adequadamente

6 benefícios da fibra alimentar:

- Combate a prisão de ventre
- Aumenta a sensação de saciedade
- Ajuda a regular os níveis de açúcar no sangue
- Diminui os níveis de colesterol e triglicerídeos
- Elimina toxinas que se encontram no intestino
- Mantém a saúde da flora intestinal e do sistema gastrointestinal

Ajuda no emagrecimento?

A fibra alimentar tem a capacidade de formar um gel e aumentar o bolo alimentar, portanto, os alimentos fibrosos promovem a saciedade, fazendo com que a pessoa sinta menos fome. Também a fibra ajuda a digestão da refeição ficar mais lenta, com isso, acarretando melhor absorção e utilização gradual da glicose, sendo favorável ao emagrecimento.

Fonte: <https://www.folhape.com.br/colunistas/saude-e-bem-estar/fibra-alimentar-atua-na-gordura-como-um-detergente/19918/>

Confira os convênios da ASSERJUF com Nutricionista:

Cecília Rios
D N A N U T R I T I O N

EUDERMO
LABORATÓRIO DE ESPECIALIDADES



Lidiane Santiago



Saiba mais em: <https://asserjuf.org.br/?s=nutricionista>

Telemedicina: a revolução da Saúde

A atividade é reconhecida pela Organização Mundial da Saúde desde a década de 1990

Reconhecida pela Organização Mundial da Saúde (OMS) desde a década de 1990, a telemedicina é uma área da telessaúde que oferece atendimento médico de forma remota. Ela permite não só o atendimento por meio de teleconsulta, a distância, mas também a interpretação de exames médicos (telediagnóstico), telemonitoramento, entre outros, tudo feito remotamente.

Segundo define o Conselho Federal de Medicina, essa especialidade representa o exercício da medicina através da utilização de metodologias interativas de comunicação audiovisual e de dados, com o objetivo de assistência, educação e pesquisa em saúde.

Imagem: Freepik



Com o medo de as pessoas frequentarem os hospitais por conta da pandemia, a telemedicina tem se tornado uma prática bastante comum, mas que tem tudo para se tornar habitual. Em Jundiá, tanto médicos quanto pacientes relatam que as experiências têm sido bastante satisfatórias até agora.

A médica ginecologista Gabriela Santiago já realiza consultas a distância há algum tempo, e relata que as experiências têm sido muito positivas. "Recentemente atendi uma senhora de mais de 80 anos, que tem alguns problemas de audição, mas teve a ajuda das filhas durante o atendimento e conseguimos alcançar o objetivo de chegar a um diagnóstico e pude fazer as recomendações necessárias. Sou a favor da telemedicina, pois hoje ela oferece cuidados à saúde dos pacientes", aponta.

A paciente Juliana Savini Vequiati passou por atendimentos via telemedicina para a especialidade de endocrinologia e disse que não houve nenhum prejuízo por conta do modelo remoto. "Minha experiência até agora foi excelente, tanto pelas consultas, que sempre foram construtivas, como pela acessibilidade, de poder fazer tudo da minha casa."

Pedro Pellegrina, de 26 anos, diz que realizou a consulta a distância por necessidade devido à pandemia. "Foi logo no começo e o pessoal do plano de saúde já direcionava pra telemedicina na hora do agendamento. Hoje estaria mais tranquilo em ir ao hospital, mas na época eu estava com um pouco de medo sim. Achei que foi bom, mas porque eu já tinha feito os exames que queria antes mesmo da consulta, para já chegar com o resultado e ser rápido. Mas vejo que o diálogo não é o mesmo e a presença do médico ainda é muito importante", comenta.

O Conselho Federal de Medicina permite, lançou, em abril deste ano, uma plataforma para que os médicos brasileiros possam emitir atestados ou receitas médicas em meio eletrônico. Basta que a prescrição passe por um site validador de prescrições e atestados, que auxiliará na relação remota entre médico,

paciente e farmacêutico. O serviço permite que o paciente receba prescrições diretamente no celular, sem uma via em papel.

Um método que vem crescendo

Diretora-geral do United Health Group Brasil, responsável pela Sobam, Taissa Sotto Mayor a telemedicina já é uma realidade, que amplia o acesso ao sistema de saúde e traz grande conveniência ao cliente.

"As evidências de nossa

própria experiência e de diversos países demonstram claramente que esse tipo de atendimento estimula o acesso correto aos serviços de saúde, melhorando sua organização e eficiência e, ainda, evitando desperdícios. Tudo isso gera benefícios aos clientes, com melhor desfecho e satisfação. A telemedicina serve não só para solucionar casos de baixa complexidade no primeiro atendimento, como dar direcionamento em casos de maior complexidade", relata.

Taissa afirma ainda que o atendimento a distância auxilia muito no acompanhamento de doenças crônicas, quando a manutenção do tratamento, renovação de receitas e o esclarecimento de dúvidas são fundamentais.

"Porém há situações bastante desafiadoras como é o caso da ortopedia, em que o exame físico é fundamental em algumas situações clínicas. Nesses casos, se o médico sentir necessidade, direciona o paciente para um atendimento presencial. Nestes casos, além do interrogatório médico, as imagens disponibilizadas em vídeo podem ajudar", completa.

Jamil Ribeiro, diretor de uma startup de saúde fundada em 2018 e focada em telemedicina, conta que já trabalha no setor desde antes da pandemia, mas que a covid-19 fez a demanda aumentar. "A pandemia permitiu um aumento nos acessos às consultas remotas, por necessidade. Criamos o serviço chamado "TeleCovid", em que mais de 100 profissionais médicos trabalham voluntariamente e qualquer pessoa pode entrar. Os pacientes considerados de risco já são encaminhados imediatamente para o atendimento médico, tanto eletivo quanto de emergência, e também oferecemos suporte por inteligência artificial."

Ele afirma que a telemedicina já vinha ganhando força no Brasil mesmo antes da pandemia e sem dúvidas é uma tendência que permanecerá após a covid-19, como ferramenta de auxílio aos médicos.

"Não faz sentido hoje um médico não tem um atendimento a distância no seu arsenal, nem o paciente ir ao médico apenas para um retorno ou para pegar uma prescrição. A medicina remota quebra as barreiras do tempo e da distância e gera maior flexibilização da agenda dos médicos e dos pacientes", finaliza.

Fonte: <https://www.jj.com.br/jundiai/2020/08/101460-teleconsultas-revolucionam-saude.html>

Caro(a) associado(a)

A **ASSERJUF** informa que neste mês de setembro **não haverá reajustes da Promédica** em virtude da determinação da ANS que suspendeu **por 120 dias** a aplicação de reajustes aos contratos para todos os tipos de plano de Saúde.

Saiba mais em: <http://www.ans.gov.br/aans/noticias-ans/consumidor/5920-suspensao-de-reajustes-2020>

Promédica 



Lamentamos informar o falecimento da sócia usuária **Ana Melo Cunha Pacheco**, mãe dos associados Cacilda e Cristóvão. D. Ana tinha 95 anos e faleceu no dia 27 de agosto de 2020. Descanse em paz D. Ana. Que Deus conforte Cacilda, Cristóvão e familiares.

Asserjuf
Sempre com você

!!! HUMOR



Caro(a) associado(a)

Não está recebendo nossos e-mails?

Envie seu contato para:
contato@asserjuf.org.br



Fique atento e receba todas as nossas novidades!

SEMPRE COM VOCÊ!

O **ASSERJUF** quer estar mais perto de você, nosso associado, e estamos realizando a comunicação por meio de lista de transmissão pelo whatsapp. Para você receber os informes no seu celular, é importante salvar o número **71 3306-8382** na sua agenda.



EXPEDIENTE



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: Elaine Reis
Diagramação e Textos: Pedro Chrysostomo (estagiário)
Distribuição para servidores inativos.
Obs.: A ASSERJUF não se responsabiliza pelos textos assinados e publicados no jornal.

ASSERJUF - Associação dos Servidores da Justiça Federal na Bahia
Av. Ulisses Guimarães, 2631 - Sussuarana
Salvador - Ba - CEP. 41.213-000

DIRETORIA EXECUTIVA
Vera Maria Barros Pereira (CEMAN)
Luzineide Araújo de Oliveira (SEBIB)
DIRETORIA ADMINISTRATIVA / FINANCEIRA
Marlene de Jesus (Aposentada)
Águido Miranda Barreto (Aposentado)
DIRETORIA DE BENEFÍCIOS, COMUNICAÇÃO E EVENTOS
Manoel Pinto Rodrigues da Costa Neto (CEMAN)
Cristina Simões de Oliveira (CEMAN)

CONSELHO FISCAL 2019 / 2021

Titulares
Paulo Márcio Rodrigues de Souza
Joilton Pimenta da Silva
Claudio Henrique Santos de Oliveira
Suplentes
Adalice Menezes de Almeida
Dirceu Lelis Aranha
José Zito dos Santos

 **71 3306-8382**

 www.asserjuf.org.br  asserjuf@uol.com.br

 fb.com/asserjuf  [asserjuf_ba](https://www.instagram.com/asserjuf_ba)