



falauJuf

EDIÇÃO Nº 825

SALVADOR/ BA - 20 DE AGOSTO DE 2021

Esperança

XIV ENCONTRO DE CORAIS DA
JUSTIÇA FEDERAL

30/09 a 01/10/2021 | 19h30
Versão online via Youtube

Realização:



Coordenação:

Maestro Edvã Barbosa

Apoio:



Feliz Aniversário

15/08

Carla Maria de Carvalho B. Soares

16/08

Emilia Bulhoes Fagundes
Mauro Guilherme Roque

18/08

Ivonete Castro Santana

21/08

Antonio Magela França de Lima

22/08

Manuella Andrade Coelho

23/08

Adriana Alves Litieri Brentz
Marcia Regina Lins Magalhaes
Luciana de Novaes Ventura
Maria Cristina Tude Mendes
Alisson Modesto de Jesus

24/08

Raquel Teles Ferreira Oliveira
Tania Zacarias Almeida

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

Alimentação para o intestino funcionar bem

Muitas vezes, ajustes no cardápio já ajudam a melhorar os sintomas de prisão de ventre



Nos últimos tempos, temos conversado bastante sobre a relação entre o intestino e a saúde como um todo, incluindo a imunidade e o bem-estar emocional. Nesse aspecto, tem algo básico que não podemos perder de vista: o impacto direto do funcionamento intestinal na qualidade de vida.

Em estudo recente, pesquisadores japoneses entrevistaram mais de 3 mil pessoas com constipação crônica e um terço delas relatou menor qualidade de vida e menor produtividade no trabalho em comparação com indivíduos sem constipação ou com outras doenças, como diabetes e refluxo gastroesofágico.

A constipação ou prisão de ventre é caracterizada pela redução no número de evacuações ou sensação de evacuação incompleta. Trata-se de um problema comum, que afeta de 10 a 15% da população – a maioria é mulher.

Esse quadro pode ter várias causas, mas as principais incluem ingestão reduzida de fibras, diminuição da atividade física, estresse e também mudança ambiental, que exige o uso de banheiros desconhecidos.

Mas, como usar os alimentos em nosso favor? Maçã prende o intestino? Mamão e ameixa soltam? Com que regularidade preciso ingerir esses alimentos e em qual quantidade? Qual a frequência ideal de evacuação? Essas são algumas das dúvidas mais frequentes entre as pessoas que buscam melhorar a saúde intestinal.

Primeiro, precisamos entender que ir ao banheiro até três vezes ao dia ou em dias alternados – de forma natural, sem uso de medicamentos, e com evacuação tipo pastosa, nem muito mole nem muito dura – é considerado um funcionamento intestinal normal. Fora desse padrão, é importante rever os hábitos de vida e até mesmo considerar a presença de doenças capazes de influenciar na atividade do órgão – procure a ajuda de um médico ou nutricionista, se necessário.

De olho na comida

De fato, existem alimentos que ajudam a “soltar” ou “prender” o intestino. Para combater a constipação funcional, indica-se o consumo de alimentos ricos em fibras, por exemplo. Elas estão presentes em vários itens: frutas, legumes, verduras, leguminosas (como feijão, lentilha e grão-de-bico) e cereais integrais.

As fibras absorvem água e contribuem para o aumento do volume das fezes. Com isso, elas ficam mais macias, o que facilita a evacuação. Sem falar que “alimentam” as bactérias intestinais, favorecendo o crescimento de versões boas. Essas substâncias devem, portanto, fazer parte do dia a dia.

No grupo das frutas, a ameixa tem poder laxativo popularmente conhecido e, agora, comprovado cientificamente. Pesquisadores observaram que o consumo diário de três unidades pretas secas ou uma vermelha fresca fez com que pessoas saudáveis apresentassem, em quatro semanas, um aumento no peso das fezes e na frequência de evacuação.

Se você não gosta de ameixa, existem outras opções. O kiwi e o mamão, por exemplo, concentram grande quantidade de fibras e devem fazer parte dos hábitos alimentares de quem tem prisão de ventre.

Mas, e a maçã? Será que realmente prende o intestino? Supreendentemente, a resposta é não! Essa fruta também é rica em fibras, além de reunir polifenóis, que servem de alimento para as bactérias intestinais. Isso incentiva o crescimento da população bacteriana boa.

A casca da maçã é um destaque à parte, porque possui pectina, um tipo de fibra solúvel que estimula a formação das fezes. Muitas vezes, a pectina até é encontrada em suplementos nutricionais à base de fibras. Portanto, se você tem o intestino preso, a maçã está liberada, principalmente para ser consumida com a casca – depois de bem lavada, é claro.

Um toque importante: não se esqueça da água! Para aumentar a formação de fezes, as fibras absorvem água. Então, beber pouco líquido pode agravar o quadro de constipação.

A prática de exercícios físicos aeróbicos, como caminhada, corrida e dança, também combate os sintomas da constipação. Isso acontece pelo efeito positivo da atividade no movimento intestinal, tempo de digestão e aumento da estimulação dos músculos abdominais. Em conjunto, esses fatores fazem as fezes se moverem para o reto, induzindo sua eliminação.

No fim das contas, não existe alimento melhor ou pior: é a combinação de hábitos saudáveis que vai auxiliar no adequado funcionamento intestinal.



ESPECIAL DIA DOS PAIS

Ser Super Paizão na quarentena é...

Confira o depoimento de alguns pais que participaram do último sorteio da ASSERJUF Dia dos Pais pede Pizza no instagram:

Gabriel Valença Pires - @gabrielpiresnoinsta

"Ser super paizão na quarentena é estar ao lado de quem ama por mais tempo."

Alvaro Antonio Brito Reis - @alanbrire

"Ser Super Paizão na quarentena é barril dobrado de amor e atenção!"

Valter de Freitas Gomes Junior - @eufreitasjunior

"Ser Super Paizão na quarentena é uma prova de amor."
 "Ser super Paizão na quarentena é apenas mais um desafio."
 "Ser super Paizão na quarentena é um momento que pede pizza."
 "Ser super Paizão na quarentena é com Valtinho. Kkkkk"
 "Ser super Paizão na quarentena é momento de comer pizza e engordar."
 "Ser super Paizão na quarentena é algo que dá fome. Quero pizza!"

Soloney Lopes Valois - @soloneylopes

"Ser Super Paizão na quarentena é bom d+."

Gilveraldo Antonio dos Santos Dorea - @gil.dorea

"Ser super paizão na quarentena é uma prova de amor, paciência e compreensão."

Manoel Paim de Abreu Filho - @manoelpaimabreu

"Ser SuperPaizão na quarentena é ser doméstica em tempo integral! E ainda esperar elogio em cada refeição!"

Evilasio Roxo do Amaral - @evilasioroxo

"Ser Paizão na quarentena é ser amigo, presente e amoroso."

Amauri Fontes Nascimento - @amauri.nascimento.52493

"Ser Super Paizão na quarentena é estar ao lado dos seres mais amados da vida."
 "Ser Super Paizão na quarentena é massa."

Manoel Pinto Cardoso de Oliveira - @manoelpinto1

"Ser Super Paizão na quarentena é estar junto dando carinho e ajudando a resolver as novas situações surgidas na pandemia."



TECNOLOGIA

Tecnologia garante mais comodidade em casa

Descarga com sensor, chuveiro que toca música e espelho com função touchscreen já estão disponíveis para o consumidor capixaba



Espelho com função touchscreen, chuveiro que toca música e controle de toda a casa por voz há pouco tempo soavam como itens de um futuro distante, porém já fazem parte do presente. Essas e outras tecnologias são realidade e garantem praticidade e comodidade ao lar.

O conceito de casa inteligente explora a conectividade com possibilidade de gerir eletrodomésticos e até tarefas por voz, para quem tem assistente virtual, ou na palma da mão, através do celular. Isso estando em casa ou remotamente.

Carlos Marianelli, diretor da Compose, explica que haverá cada vez mais opções de produtos inovadores para integrar projetos de casas e apartamentos.

"A tecnologia vem para expandir a funcionalidade de diversos produtos que fazem parte da casa, com o objetivo principal de trazer mais conforto e praticidade aos usuários."

Assim, até o manuseio das ferramentas tecnológicas é simplificado. Felipe Aguiar, gerente de climatização e periféricos da Leroy Merlin, enfatiza que o uso é intuitivo.

"O celular permitiu integrar tudo; é possível controlar toda a automação através dele. Ou então, quem tem assistente virtual, a integração é pela voz. O ideal é ter uma boa internet para a conexão mesmo quando estiver fora de casa."

Ele cita que ar-condicionado, ventilador de teto, iluminação e smart TV podem ser geridos dessa forma. Há até modelos de geladeiras e cervejeiras com conectividade e proposta semelhante.

A maioria das novas tecnologias pode ser incorporada às residências sem maiores intervenções ou obras. Basta conectar plugs.

Outras, quando exigem instalação de ponto elétrico (como espelhos inteligentes, por exemplo), é necessário adaptação do local, explica a arquiteta Bia Margon.

"Um item que teve muita procura durante a pandemia é a descarga com sensor, que não precisa encostar para acionar e é um novo conceito de higiene. Ela pode ser incluída em vaso já existente sem qualquer adaptação."

Fonte: <https://tribunaonline.com.br/tecnologia-garante-mais-comodidade-em-casa>

Cadastre o seu LOGIN para participar da ELEIÇÃO VIRTUAL da nova DIRETORIA no Sistema VOTOLINE® e caso queira compor as chapas deverá inscrever-se também através do sistema até às 19 HORAS do dia 29 de AGOSTO de 2021.



ASSERJUF Eleições 2021



PRESTAÇÃO DE CONTAS

DEMONSTRATIVO ADMINISTRATIVO - FINANCEIRO

FEVEREIRO 2021

Caro(a) Associado(a),

A Diretoria Financeira da **ASSERJUF** publica nesta edição, o Demonstrativo Administrativo-Financeiro referente ao mês de **FEVEREIRO/2021**. 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.

RECEITAS OPERACIONAIS ¹	R\$ 38.517,05
DESPESAS OPERACIONAIS ²	R\$ 30.598,88
RESULTADO	R\$ 7.918,17
RECEITAS NÃO-OPERACIONAIS ³	R\$ 3.725,23
DESPESAS NÃO-OPERACIONAIS ⁴	R\$ 2.933,89
RESULTADO	R\$ 791,34
RESULTADO DO MÊS	R\$ 8.709,51

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

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



NOVO CONVÊNIO

Coach Fatima Affonso



Serviços de desenvolvimento humano totalmente online:

- Desenvolvimento da Inteligência Emocional para adolescentes e adultos
- Processo Coaching: emagrecimento, relacionamentos e alta performance
- Análise Comportamental
- TRG - Terapia de Reprocessamento Gerativa

Desconto: 40%

Contato:

Whatsapp: 71 99630-1213

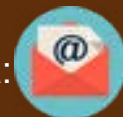
Instagram: @coachfatimaaffonso

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!

Para você receber os informes da **ASSERJUF** por whatsapp, é importante salvar o número **71 3306-8382** na agenda do celular.



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

EXPEDIENTE

falaJuf

Jornal acessado por e-mail por 569 associados
Disponível em www.asserjuf.org.br
Tiragem: Digital/ Periodicidade: semanal
Direção e Revisão: Luzineide Oliveira
Criação / Diagramação e Textos: Elaine Reis
Distribuição para servidores inativos.

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 (Aposentada)

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

Joilton Pimenta da Silva

Claudio Henrique Santos de Oliveira

Suplentes

Adalice Menezes de Almeida

Dirceu Felis 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)