



www.asserjuf.org.br

asserjuf@uol.com.br

71 3306-8382

asserjuf\_ba

# Sorteio\* de Páscoa

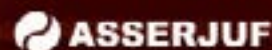
A **Páscoa** está chegando, e para adoçar um pouquinho a vida em tempos difíceis, a **ASSERJUF** vai sortear **20 Colombas Pascal**, sendo **10 para os associados ativos e 10 para os aposentados.**

O sorteio será dia **07/04**, online, e **todos os associados** estarão participando.

A entrega será feita no dia **08, 11 e 12/04**, em local a combinar.



\*Exclusivo para associados.



## Feliz Aniversário

05/04 - Clemente Jose Ferreira do N. Filho  
Ledna Teixeira Silva

06/04 - Cecilia Eliana Paez Maira  
Rizia Maria Vaz Cotrim  
Katia Regina Nunes dos Santos

07/04 - Jose Joaquim Silva Cunha  
Tais de Almeida Espinheira Lins

09/04 - Domingos Paulo dos Santos  
Flavia Patricia da Silva Garcia Rosa

10/04 - Maria das Graças Macedo Lessa

11/04 - Sandra Regina de A. Moreira Dantas

13/04 - Tatiana Menezes Pereira  
Ney Moreira Dias  
Maria de Fatima Riccio Gomes Motta  
Diocelia Rodrigues Martins Goulart  
Izilda Leite Borges

14/04 - Claudia Melo Rebouças Lyra

15/04 - Claudia Silva Moraes  
Jose Zito dos Santos  
Valdemira Alves Dias

17/04 - Beatriz Rodrigues da Silva  
Luciana Pedreira Santos Liberato  
Rosemari Sabino dos Santos

18/04 - Almir Ferreira Vasconcelos



## Você Sabia?

### Do ovo de galinha ao de chocolate: a curiosa cultura do ovo de páscoa

Tradição de dar ovos doces existe há milênios — mas antes o ovo era de galinha mesmo



**A**gradeça aos confeitores franceses o ovo que você come na Páscoa hoje ser feito de chocolate. Caso contrário, você ganharia um bellissimo ovo de galinha para celebrar a data. A tradição de presentear com ovos — de verdade mesmo — é muito, muito antiga. Na Ucrânia, por exemplo, centenas de anos antes de era cristã já se trocavam ovos pintados com motivos de natureza — lá eles têm até nome, pëssanka — em celebração à chegada da primavera.

Os chineses e os povos do Mediterrâneo também tinham como hábito dar ovos uns aos outros para comemorar a estação do ano. Para deixá-los coloridos, cozinhavam-nos com beterrabas. Mas os ovos não eram para ser comidos. Eram apenas um presente

que simbolizava o início da vida. A tradição de homenagear essa estação do ano continuou durante a Idade Média entre os povos pagãos da Europa. Eles celebravam Ostera, a deusa da primavera, simbolizada por uma mulher que segurava um ovo em sua mão e observava um coelho, representante da fertilidade, pulando alegremente ao redor de seus pés.

Os cristãos se apropriaram da imagem do ovo para festejar a Páscoa, que celebra a ressurreição de Jesus — o Concílio de Nicéia, realizado em 325, estabeleceu o culto à data. Na época, pintavam os ovos (geralmente de galinha, gansa ou codorna) com imagens de figuras religiosas, como o próprio Jesus e sua mãe, Maria.

Na Inglaterra do século 10, os ovos ficaram ainda mais sofisticados. O rei Eduardo I (900-924) costumava presentear a realeza e seus súditos com ovos banhados em ouro ou decorados com pedras preciosas na Páscoa. Não é difícil imaginar por que esse hábito não teve muito futuro.

Foram necessários mais 800 anos para que, no século 18, confeitores franceses tivessem a ideia de fazer os ovos com chocolate — iguaria que aparecera apenas dois séculos antes na Europa, vinda da então recém-descoberta América. Surgido por volta de 1500 a.C., na região do golfo do México, o chocolate era considerado sagrado pelas civilizações maias e astecas. A imagem do coelho apareceu na mesma época, associada à criação por causa de sua grande prole.

Fonte: <https://aventurasnahistoria.uol.com.br/noticias/almanaque/do-ovo-de-galinha-ao-de-chocolate-a-cultura-do-ovo-de-pascoa.phtml>

## Humor



www.praticadapesquisa.com.br  
Autor: Alejandro Knaesel Arrabal

## JURÍDICO

**Atendimento Jurídico Online**  
Quarta-feira - 13h às 15h

Dr. Danilo Ribeiro

ASSERJUF

## Saúde

### Beber água ao acordar, ainda em jejum, faz bem para a saúde?

**Q**ue beber água é

essencial para manter a saúde não é mais novidade para ninguém, mas você sabia que tomar o líquido em jejum, assim que acordar, pode potencializar os benefícios? Mas, atenção: não é para tomar litros neste momento; um ou dois copos já são suficientes.

A adoção desse hábito promove, em primeiro lugar, a reposição da água que foi perdida durante a noite. O fato é que, mesmo enquanto estamos dormindo, nosso organismo não para e acaba consumindo e eliminando bastante líquido —pela transpiração, respiração e outras funções que realiza.

Por isso, ao acordar, o corpo está desidratado, independentemente do quanto foi ingerido de água no dia anterior, e é essencial reabastecê-lo.

Outra razão para beber água em jejum é eliminar as toxinas e outros resíduos que foram produzidos durante a noite. Afinal, como adiantamos, o organismo segue trabalhando na hora do sono e, em consequência disso, produz substâncias que precisam ser dispensadas para que se mantenha em equilíbrio.

E tem mais: o consumo de água logo ao acordar ajuda na produção de novas células musculares e sanguíneas, auxilia no equilíbrio do sistema linfático e promove a limpeza do intestino, fazendo com que os nutrientes provenientes da alimentação sejam absorvidos mais facilmente ao longo do dia.

#### Tomar água em jejum emagrece?

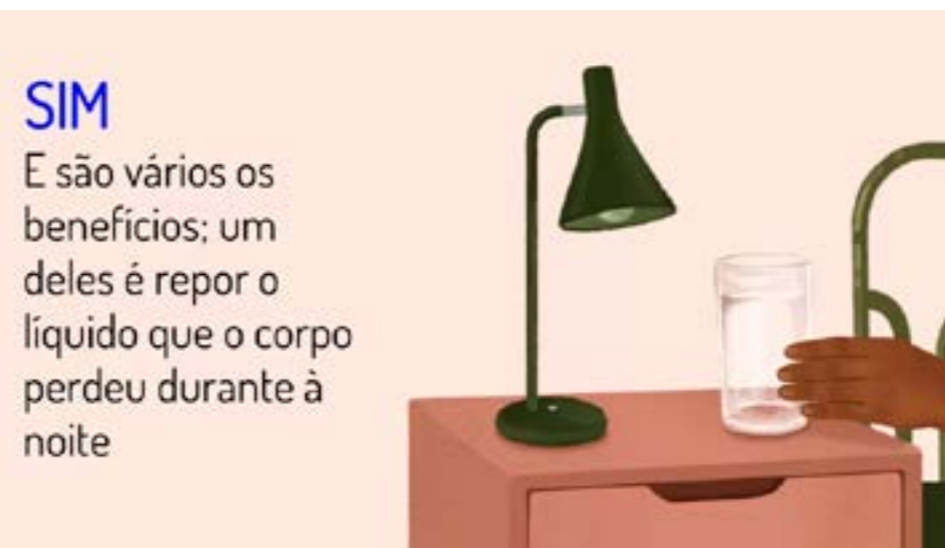
Quando bebemos água antes do café da manhã, isso ajuda a acelerar o metabolismo, tendo como efeito o aumento da queima calórica durante todo o dia e a diminuição do apetite. Então, de forma indireta o hábito acaba auxiliando, sim, na perda de peso.

Mas é claro que ele sozinho não faz milagre. Não adianta beber água em jejum, ao acordar, e depois comer panqueca com Nutella no café da manhã, hambúrguer no almoço e pizza no jantar. Para emagrecer com saúde, são necessárias várias ações em conjunto, e as principais são a alimentação saudável e prática regular de atividade física.

#### É preciso criar o hábito

Se você não costuma tomar água assim que acorda, mas deseja introduzir na sua rotina, a dica é começar aos poucos. Isso significa que você deve tomar pequenas quantidades nos primeiros dias e ir aumentando a dose regularmente até que se torne um hábito.

O ideal é sempre optar pela água natural (sem gelo ou gelada). Mas, caso não consiga, dá para acrescentar ingredientes que dão sabor. Por exemplo: limão ou outra fruta, canela e gengibre. Depois de tomar a água em jejum, o café da manhã já está liberado.



**Beber água é mais do que matar a sede**

Cerca de 70% do corpo humano é composto de água, daí já se vê o quão importante é ingeri-la. Na prática, a boa hidratação vai muito além de matar a sede: ela permite que todas as nossas funções biológicas sejam realizadas com eficiência e proporciona um ambiente propício para a ocorrência de reações químicas e

fisiológicas, pois tem ampla capacidade de atuar como solvente de substâncias como aminoácidos, vitaminas e minerais, facilitando a sua utilização pelas células dos órgãos e tecidos.

Dentre as inúmeras funções do líquido estão: regular a temperatura corporal, proteger o coração, garantir o bom funcionamento dos rins e uma melhor circulação sanguínea, auxiliar na digestão, prevenir câimbras, proporcionar energia, atuar na construção e no desenvolvimento dos músculos, aumentar a resistência física e controlar a pressão sanguínea.

Diante disso tudo, quando o consumo de água é insuficiente, todo o organismo é prejudicado e há, inclusive, aumento no risco de surgimento de doenças —estudos científicos mostram uma associação entre o grau de hidratação e problemas como distúrbios urológicos, gastrointestinais, circulatórios e neurológicos.

Quando há falta de água no corpo, são desencadeados alguns sintomas de alerta. Os principais são menos vontade de urinar, diminuição da produção de saliva, tontura, dor de cabeça, dores abdominais e dores articulares, prisão de ventre, cansaço, visão turva e confusão mental.

No longo prazo, as consequências ainda incluem dificuldade para emagrecer, envelhecimento precoce, piora da memória e do raciocínio, pele e olhos ressecados, perda de massa muscular e cicatrização ruim. Nos casos mais graves de desidratação, pode ocorrer alteração do nível de consciência, convulsões e até a morte.

#### Quanto de água é preciso tomar por dia?

A quantidade de água diária varia de acordo com vários fatores, como peso, idade, estilo de vida, clima do local onde está e hábitos alimentares, mas, de modo geral, o que se recomenda é ingerir cerca de 2 litros diariamente —desde que você não tenha nenhum problema de saúde que exija o controle hídrico.

E é importante salientar duas coisas: que esse volume deve ser distribuído entre manhã, tarde e noite —e não ser consumido todo de uma vez— e que não adianta nada beber água em jejum se no restante do dia o líquido não será consumido. O que é preciso fazer é manter o organismo sempre hidratado.

Uma dica para atingir esse objetivo é deixar uma garrafa d'água por perto e ir bebendo aos poucos. E se você tiver dúvidas sobre se o quanto está tomando está correto, observe seu xixi. Se ele sair amarelo bem clarinho, está tudo bem. Agora, se sair amarelo escuro, aí será preciso aumentar a quantidade.

Fonte: <https://www.uol.com.br/vivabem/noticias/redacao/2022/03/30/beber-agua-em-jejum-faz-bem-para-a-saude.htm>



# Declaração IRPF 2022

## INFORME PARA DECLARAÇÃO DO IMPOSTO DE RENDA - ANO FISCAL - 2021

A Associação dos Servidores da Justiça Federal – ASSERJUF - CNPJ: 02.797.217/0001-08, informa a quem possa interessar os valores dos convênios cobrados dos seus associados no Ano Fiscal de 2021, para efeito de dedução na Declaração do Imposto de Renda:

### PLANO – PROMÉDICA STANDARD

JANEIRO A JULHO	R\$ 749,46
AGOSTO	R\$ 769,09
SETEMBRO	R\$ 801,92
OUTUBRO A DEZEMBRO	R\$ 820,30

### PLANO – PROMÉDICA ESPECIAL

JANEIRO A JULHO	R\$ 1.144,69
AGOSTO	R\$ 1.174,68
SETEMBRO	R\$ 1.224,82
OUTUBRO A DEZEMBRO	R\$ 1.254,81

### PLANO - ODONTO SYSTEM BÁSICO

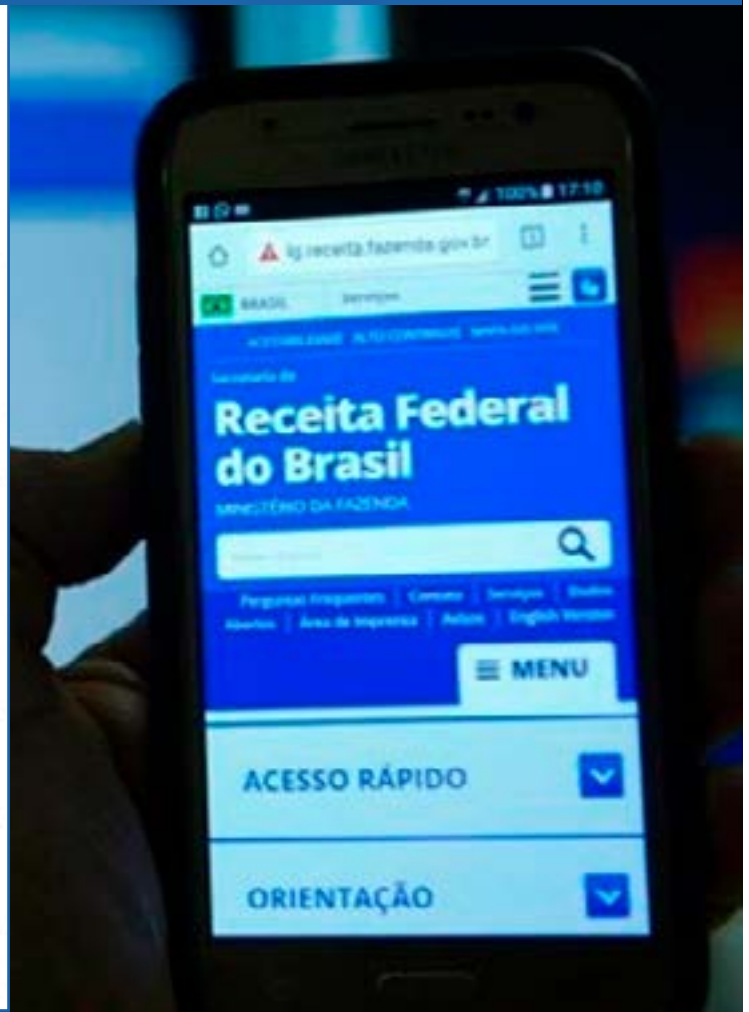
JANEIRO A DEZEMBRO	R\$ 12,50
--------------------	-----------

### PLANO - ODONTO SYSTEM OURO

JANEIRO A DEZEMBRO	R\$ 18,50
--------------------	-----------

### PLANO – VITALMED

JANEIRO A OUTUBRO	R\$ 29,13
NOVEMBRO A DEZEMBRO	R\$ 31,88



Para incluir um novo usuário na Vitalmed envie: **Nome, CPF, Data de Nascimento, Endereço com Ponto de Referência e Contato para o e-mail:**  
[asserjuf@uol.com.br](mailto:asserjuf@uol.com.br)



**Você sabe como incluir um novo usuário na Promédica?**  
Só pode colocar como dependente esposo(a) e filhos menores de 24 anos e o titular tem que fazer a adesão também.



## EXPEDIENTE



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

**DIRETORIA EXECUTIVA**  
Claudia Mariano de Almeida Temporal Soares (8ª Vara)  
Luzineide Araújo de Oliveira (Aposentada)

**DIRETORIA ADMINISTRATIVA / FINANCEIRA**  
Lourival Matos (Aposentado)  
Maria Elizabeth de Mendonça Alves (Aposentada)

**DIRETORIA DE BENEFÍCIOS, COMUNICAÇÃO E EVENTOS**  
Manoel Pinto Rodrigues da Costa Neto (Aposentado)  
Ana Carla Aguiar Brito Furrer (5ª Vara)

## CONSELHO FISCAL

**Titulares**  
Joilton Pimenta da Silva

**Suplentes**  
Adalice Menezes de Almeida  
Dirceu Lelis Aranha  
José Zito dos Santos

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