



www.asserjuf.org.br

asserjuf@uol.com.br

71 3306-8382

[asserjuf_ba](#)

Espaço Terapêutico



Andreia Barbosa
Fisioterapeuta



Arlma Souza
Massoterapeuta



Beto Andrade
Massoterapeuta



Edleia Muniz
Massoterapeuta



Mônica Farias
Massoterapeuta



Feliz Aniversário

26/07

Loide Ana Soriano de Oliveira
Wilson Vidal Lopes
Manuela Vasconcelos Pereira

27/07

Gustavo Magalhaes Barbosa

29/07

Maria das Graças Duarte Monteiro
Sonia Maria Costa de Andrade

30/07

Cinara de Vasconcelos Machado Good Lima

31/07

Eliana Maria Lembrança
Carmen Lucia Ferreira de Souza

Conheça 5 tipos de massagens a que você pode recorrer

Muito além de apenas relaxar, os tipos de massagens podem ser utilizadas para diversas finalidades. Por exemplo, reduzir medidas, modelar o corpo, diminuir a tensão muscular e também para fins terapêuticos.

Essa técnica milenar não apenas alivia dores, como também ajuda a amenizar a má postura. Além disso, melhora a circulação sanguínea, promove o bom funcionamento dos órgãos, alivia o estresse e a ansiedade e é uma grande aliada quando o assunto são procedimentos estéticos.

Como já deu para perceber, os benefícios das massagens são inúmeros. E se você está precisando desestressar, modelar o corpo, reduzir medidas, entre outros fins, confira o texto até o final e veja quais são os tipos de massagens a que você pode recorrer.

1. Drenagem linfática

Muito conhecida e solicitada, a drenagem linfática é um dos tipos de massagens mais utilizados quando o objetivo é melhorar a circulação. Isso porque os movimentos suaves e lentos ajudam a estimular o sistema linfático.

Dessa forma, o sistema transporta a linfa que circula por todo o corpo e com o auxílio dos glóbulos brancos e se torna um aliado na defesa do organismo contra vírus e bactérias. E os benefícios dessa massagem não param por aí! Ela também auxilia no combate ao inchaço e retenção de líquidos, elimina as toxinas do corpo e colabora com o processo de cicatrização.

2. Massagem detox

Se o seu objetivo é eliminar gordura, esse tipo de massagem pode ser indicado para você. Isso porque a massagem detox geralmente é feita utilizando a combinação de procedimentos, como a drenagem linfática, esfoliação, massagem modeladora e em alguns casos a manta térmica e ultrassom.

Além de estimular o sistema linfático, essa massagem



também contribui para a quebra das células de gordura, facilitando a eliminação. Já os ativos termogênicos colaboram para a desintoxicação da pele.

3. Massagem modeladora

Entre os inúmeros tipos de massagens, a modeladora é uma que pode ser utilizada no combate à flacidez da pele, uma vez que os movimentos profundos e firmes auxiliam nesse processo.

Além disso, auxilia na redução de medidas e na redução de gordura localizada. Sendo assim, é uma grande aliada na hora de diminuir os furinhos indesejados que surgem na pele, as famosas celulites, e também contribui no processo de modelagem corporal, proporcionando a definição das curvas do corpo.

4. Liberação miofascial

A liberação miofascial é um dos tipos de massagens mais recomendadas quando o objetivo é amenizar as dores musculares, causadas por tensão. Isso acontece porque, ao pressionar o local da dor, a fásia, que é uma membrana do tecido conjuntivo que reveste os músculos, também é pressionada.

Dessa forma, caso tenha havido uma carga excessiva sobre essa membrana o que ocasiona dor, a massagem auxiliará no processo de liberação miofascial, além de liberar as tensões causadas pelo acúmulo de toxinas na fásia.

5. Massagem relaxante

Como o próprio nome já diz, a massagem relaxante proporciona uma sensação de bem-estar e relaxamento, além de gerar outros inúmeros benefícios. O principal deles, sem sombra de dúvidas, é o relaxamento muscular, mas essa massagem também auxilia na redução do estresse e da ansiedade, melhora a concentração e distúrbios do sono, diminui a tensão e elimina toxinas do corpo.

Deu para perceber quão benéficos são os diferentes tipos de massagens, não é mesmo? E se você está precisando de qualquer uma dessas técnicas, entre em contato com o Espaço Terapêutico da ASSERJUF e agende o seu atendimento.

Fonte: <https://www.cadaminuto.com.br/noticia/2022/07/21/conheca-5-tipos-de-massagens-a-que-voce-pode-recorrer>

Humor



MANCHETE

Pequenas pausas ajudam o cérebro a aprender coisas novas, dizem cientistas

Cientistas, nos últimos anos, vêm estudando as formas com que o cérebro aprende novas habilidades, e as conclusões apontam para a importância de pequenos descansos entre momentos de prática: ou seja, apesar de a repetição ser uma boa atividade para o aprendizado, ela não deve ser feita incessantemente. A prática — com pausas — leva à perfeição.

Entre os estudos mais recentes na área, destaca-se o que fez a descoberta de que o cérebro faz uma recapitulação do que foi aprendido em alta velocidade, algo que deve reforçar o aprendizado recém-absorvido. Isso é parte das atividades necessárias para transformar a memória de curta duração em memória de longa duração, o que realmente consolida a nova habilidade.

O aumento da produtividade do aprendizado pelas pausas beneficia, em especial, quem está praticando movimentos repetitivos e minuciosos, como quem aprende a tocar um novo instrumento musical ou escrevendo, além de pacientes se recuperando de derrames. Durante as pausas, o cérebro repete o movimento aprendido cerca de 50 vezes mais rápido, várias vezes, reforçando as conexões neuronais das áreas associadas à memória nova.

Estudos e repetições

Um dos estudos sobre o assunto foi publicado em 2021 na revista científica Cell Reports, e teve até a participação de um cientista brasileiro, Leonardo Claudino. Ele e seus colegas monitoraram a atividade cerebral de 33 voluntários, todos destros, que aprendiam a digitar sequências numéricas no teclado com a mão esquerda. Em 10 segundos, eles deveriam digitar o máximo de sequências possível, fazendo um intervalo de também 10 segundos.

Já se sabia, por estudos anteriores, sobre os benefícios da pausa para a velocidade e precisão da atividade. Agora, o foco era saber o que o cérebro faz nesses momentos. Magnetoencefalografias ajudaram os pesquisadores a descobrir os tais replays, além de verificar que eles acontecem bem rápido: uma habilidade de 2 segundos é repetida no cérebro em questão de milissegundos, bem mais veloz do que se pensava.

Anteriormente, a ciência sabia que o descanso era necessário para consolidar memórias — transferindo-as do hipocampo, que guarda registros temporários, para o neocórtex, para memórias de longa duração —, mas se acreditava que isso só acontecia durante o sono. Agora, sabemos que as memórias são consolidadas em simultâneo à prática da nova atividade.

Fonte: <https://canaltech.com.br/saude/pequenas-pausas-ajudam-o-cerebro-a-aprender-coisas-novas-dizem-cientistas-217873/>



Aplicando a prática

Os cientistas acreditam que o benefício das pausas é mais direto na prática de esportes ou performances musicais, mas qualquer pode fazê-las quando estuda algo novo e desfrutar disso. O indicado é pausar antes de praticar até a exaustão ou a falha, dando tempo para o cérebro consolidar a habilidade.

O que não se sabe é a duração ideal das pausas: enquanto o estudo dos Institutos Nacionais de Saúde dos EUA (NIH), o mesmo de Claudino, observou que os ganhos no aprendizado eram

maiores quando a pausa tinha duração parecida com a prática, é bom lembrar que ele foi feito em ambiente controlado — sem as variáveis do dia a dia. Isso também depende de variações individuais e da habilidade a ser aprendida.

Outra indicação é se dedicar a outra atividade ou até mesmo nenhuma durante a pausa: não é indicado parar de praticar uma música para tocar outra, já que as áreas cerebrais ativadas serão as mesmas. Segundo especialistas, para estudos, o cérebro tem o modo focado — quando se presta atenção em algo — e o modo difuso — quando está relaxado. A alternância entre eles é importante para um bom aprendizado.

Então, para aprender bem, é preciso fazer uma caminhada após a leitura ou prática, ou sair de um estudo de história para um de outra área completamente diferente, como matemática.

Recuperação de pacientes com derrame

Agora que há um marcador biológico para o aprendizado do cérebro, os cientistas também julgam que possa haver um benefício aos pacientes que tiveram derrame: um sistema de monitoramento pode ser desenvolvido para momentos de terapia ocupacional do paciente, além de técnicas de neuroestimulação ou neuromodulação, maximizando as repetições da habilidade a ser reaprendida.

Otimizando os intervalos de descanso e o seu timing, será possível fazer com que a reabilitação e memorização de habilidades sejam mais rápidas nos pacientes. O princípio é o mesmo de um paciente comum aprendendo a tocar piano, por exemplo.

No futuro, a ideia é descobrir como o processo das pausas se diferencia do sono no que tange à consolidação de memórias e habilidades, por exemplo: não se sabe muito sobre isso, apesar de entendermos que são pausas fisiologicamente diferentes. Acredita-se que o sono codifique a memória como um todo, e a pausa rápida registre detalhes mais precisos, como movimento e sinergia entre os dedos — tudo, no entanto, ainda hipotético.

ASSEMBLEIA PARA ELEIÇÃO

CONSELHO FISCAL DA ASSERJUF

Caro(a) associado(a),

A assembleia geral para eleição do CONSELHO FISCAL, biênio 2022/2024, será realizada no dia **29 de JULHO de 2022, às 14hs**, no escritório da ASSERJUF, no prédio anexo da Justiça Federal, situada na Avenida Ulisses Guimarães, 2799, 1º subsolo – Sussuarana – Salvador – Bahia

A votação também poderá ser realizada via formulário Google a ser enviado para o e-mail: asserjuf@uol.com.br



Claudia Mariano de Almeida Temporal Soares
Diretora Executiva
Publicado em 30 de maio de 2022

 **ASSERJUF**



CONVÊNIOS

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



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.



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

EXPEDIENTE



Jornal acessado via 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.

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 (CEMAN)
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