



www.asserjuf.org.br

asserjuf@uol.com.br

71 3306-8382

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

CONVÊNIOS

Não podemos parar de investir no futuro. Conheça as instituições conveniadas com ótimos descontos, solicite umma delaração na ASSERJUF e faça a sua matrícula!



Feliz Aniversário

09/08

Jose Jorge Bahia Rodrigues
Milena Vinhas da Silva
Rossana Paulino Izac Leite

11/08

Vanda Lucia Vieira dos Santos

12/08

Clovis Marques Pereira
Cristina Simoes de Oliveira
Valdinelia Rodrigues dos Santos
Alessandra Silva Flores
Telga Cassiano

13/08

João Silva Souza
Luiz Gonzaga de Menezes Junior
Marcelo Pinto Cardoso de Oliveira
Marta Cristina Rocha de Alencar

Conheça a diferença entre dieta e reeducação alimentar

Nutricionista explica como a reeducação alimentar pode ser mais benéfica para o emagrecimento

Muito tem se falado sobre reeducação alimentar nos últimos tempos. Sabe-se que é um bom caminho para emagrecer e que faz bem à saúde de modo geral, mas o que nem todos sabem é que a reeducação não é uma dieta. A nutricionista Daniela Cyrulin explica que a reeducação alimentar ajuda as pessoas a compreenderem melhor os alimentos, o valor de cada um deles, o número de vezes que se deve comer no dia, a quantidade certa de alimentos a ser ingerida e as horas corretas das refeições.



magra não significa nada, existe em nosso organismo uma quantidade de porcentagem de gordura e outra de músculos. Se o número de gordura for maior que o de músculo, a pessoa pode ser uma falsa magra. Por isso a reeducação alimentar é essencial!"

Mesmo para quem está no peso ideal, a reeducação alimentar pode prevenir o aumento do colesterol, dos triglicerídeos e de diversos outros problemas de saúde decorrentes da má alimentação.

Sem grandes restrições alimentares

É importante saber também que a reeducação alimentar não exige restrições. Aderindo a ela, é possível até mesmo comer doces e qualquer outro tipo de coisa geralmente vetada em dietas. O que faz a grande diferença é a quantidade ingerida.

"Por exemplo, se a pessoa não tem rotina, não come em horários regulares, mas não apresenta problemas de saúde como diabetes, colesterol alto, entre outros, podemos encaixar um pequeno pedaço de chocolate ou um bombom, se essa pessoa sente necessidade de comer algo mais doce", afirma a nutricionista Daniela Cyrulin.

Outra boa dica, de acordo com Paula Castilho, é deixar para consumir alimentos mais calóricos, como os tão adorados doces, aos finais de semana, que é quando a rotina se torna mais diferente. Tomando sempre cuidado com a quantidade. "Não precisa fazer isso [comer guloseimas] nas cinco refeições do dia, escolha apenas uma", alerta.

Substituições mais saudáveis

Um dos maiores aprendizados da reeducação alimentar é a consciência da necessidade de trocas inteligentes. Ir trocando gradualmente alimentos calóricos por opções mais saudáveis, preferir queijos brancos a amarelos, carnes magras e brancas a uma picanha, grãos integrais a refinados, leite sem gordura ao integral e por aí vai. Iniciando esse processo de trocas, seu corpo irá se acostumar aos poucos com a nova alimentação que irá receber pelo resto da vida.

Fonte: <https://saude.ig.com.br/parceiros/edicase/2022-07-20/conheca-a-diferenca-entre-dieta-e-reeducacao-alimentar.html>

INFORME

Para incluir um novo usuário na Vitalmed envie: Nome, CPF, Data de Nascimento, Endereço com Ponto de Referência e Contato para o e-mail: asseriuf@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.



8 de agosto: Dia Nacional de Combate ao Colesterol

Existem dois tipos de colesterol

Hoje é comemorado o Dia Nacional de Combate ao Colesterol, data criada pelo Ministério da Saúde para a conscientização e prevenção de doenças cardiovasculares, primeira causa de mortalidade no Brasil.

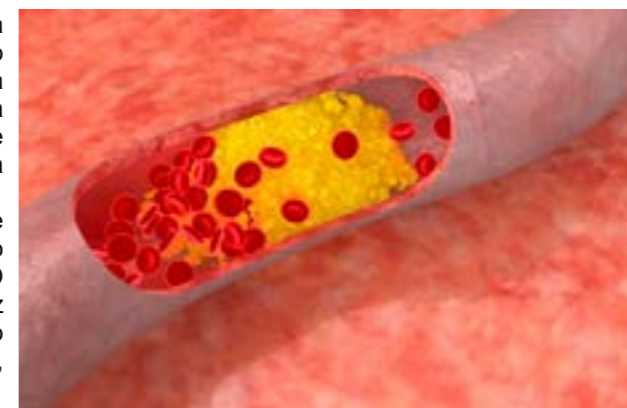
O colesterol não é totalmente ruim. Também contribui para o funcionamento do organismo. O colesterol é uma gordura que faz parte da estrutura das células do cérebro, nervos, músculos, pele, fígado, intestinos e coração.

O colesterol auxilia na formação de hormônios e até ácidos biliares, que ajudam na digestão das gorduras da alimentação. Entretanto, se faz necessário o equilíbrio da substância no organismo.

Há dois tipos principais de colesterol: o HDL, considerado "colesterol bom", e o LDL, denominado de "colesterol ruim".

Quando em desequilíbrio no organismo, o colesterol torna-se fator de risco vascular, e aumenta a incidência de derrame, de morte súbita e doença coronariana.

Alimentação saudável e a prática de atividades físicas podem ajudar no controle. Mas, em alguns casos poderá ser preciso tomar medicação com orientação do médico.



Alimentos que aumentam o colesterol LDL (ruim)

Carnes fritas, carnes à milanesa, batata frita, embutidos, chocolate, bebidas achocolatadas, biscoitos recheados, leite integral, leite condensado, queijos amarelos, creme de leite, sorvete, pudim, doces de maneira geral. Esses alimentos devem ser evitados no dia a dia, uma vez que são ricos em gorduras saturadas, aumentando o risco de doenças cardiovasculares. Assim, é importante que os níveis de LDL sejam mantidos abaixo de 130 mg/dL.

Alimentos que aumentam o colesterol HDL (bom)

Abacate, azeite de oliva, amendoim, amêndoas, castanha, linhaça, semente de girassol, gergelim, salmão, atum, sardinha, etc. Esses alimentos são ricos em gorduras monoinsaturadas e poliinsaturadas, atuando como cardioprotetores e favorecendo o aumento do colesterol HDL. O consumo desses alimentos dentro de uma alimentação equilibrada e rica em fibras, juntamente com a prática de atividade física de forma regular, além de promover a melhora dos níveis de colesterol, também ajudam na perda de peso.

Fonte: <https://www.folhape.com.br/colunistas/saude-e-bem-estar/8-de-agosto-dia-nacional-de-combate-ao-colesterol/32367/>

A ASSERJUF preparou um maravilhoso SORTEIO para o Dia dos Pais!

Declare, em uma FOTO, o AMOR por seu(s) filho(s) e concorra a um Almoço do Dia dos Pais, no valor de R\$ 300,00. Confira as regras:

- Sorteio válido apenas para os ASSOCIADOS que participarem enviando a foto;
- Os associados que enviarem a foto automaticamente autorizam a publicação no Falajuf;
- Serão 10 contemplados;
- A foto deverá ser enviada até às 13h, do dia 12/08, para o whatsapp da ASSERJUF (71 3306-8382).

*Regras na descrição.

Divulgação

Treinamento

Uma coisa Vira Outra, Desenvolva a Criatividade Transformando Objetos Através Do Artesanato.

Sandra Barros

12 de Agosto 2022

Curso **UMA COISA VIRA OUTRA!**

Oficina de artesanato com Sandra Barros para transformar objetos comuns em lindas peças de arte.

- Dia: 12/08/22 (sexta-feira)
- Horário: 17h30 às 19h30
- Local: Auditório Ferreira Costa (Clube do Profissional)
- Inscrições no Sympla (pocas vagas)
- Evento grátis
- Com certificado

INFORMAÇÕES: @sbdesignexpress
(71) 98819-0899 - Sandra Barros

Não perca!

Divulgação



terrapaim 5h

ODONTO MOVI,

Levando odontologia de qualidade até você.

Disponos de equipamentos portáteis para a realização de diversos serviços odontológicos no conforto da sua casa.



Atendimento especializado para idosos e pacientes com necessidades especiais.



Dra. Claudia Logato | CRO 8825
Dra. Patrícia D'Almeida | CRO 3186



Contato:
71 985508393
(Telefone e WhatsApp)

*Claudia Logato, dentista e filha da associada Cleide Barreto Santana Logato.



Paciente de 92 anos, mãe da associada Iracema Velame sendo cuidada pela excelente dentista Nádia Cristina Andrade Macedo, credenciada do Prosocial

Caro(a) associado(a)

Não está recebendo nossos e-mails ou whatsapp?

Envie seu contato para:
[contato@asserjuf.org.br/](mailto:contato@asserjuf.org.br)
71 3306-8382

Fique atento e receba todas as nossas novidades!



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