



www.asserjuf.org.br

asserjuf@uol.com.br

71 3306-8382

[asserjuf_ba](#)

Espaço Terapêutico



Andreia Barbosa
Fisioterapeuta
Sede: segunda e quarta
manhã e tarde



Aníria Souza
Massoterapeuta
Sede: terça e quinta
manhã e tarde



Beto Andrade
Massoterapeuta
Sede: quarta / JRP: quinta
manhã e tarde



Edléa Muniz
Massoterapeuta
Sede: terça
manhã



Elisabeth Sacramento
Massoterapeuta
Sede: quinta
13h às 15h

Novo atendimento!



Mônica Farias
Massoterapeuta
Sede: quinta
manhã

ASSERJUF

Feliz Aniversário

23/08 - Adriana Alves Litieri Brentz
Marcia Regina Lins Magalhaes
Luciana de Novaes Ventura
Maria Cristina Tude Mendes
Alisson Modesto de Jesus

27/08 - Wilson Andrade Pinto Cardoso

28/08 - Helio Pereira dos Reis

24/08 - Raquel Teles Ferreira Oliveira
Tania Zacarias Almeida

29/08 - Tereza Maria Almeida Fonseca

30/08 - Joana Pimentel da Silveira Vianna
Rosele Carvalho Torres

26/08 - Adalice Menezes de Almeida
Katucha Bastos

31/08 - Celeste Costa Pimentel

Entenda as diferenças dos tipos de carboidratos

Carboidrato é fonte de energia

Os carboidratos são compostos orgânicos com uma estrutura rica em átomos de carbonos e hidrogênios. Explicando: a principal função do carboidrato no nosso corpo é fornecer energia para as células. Como o carboidrato é uma fonte de energia no organismo, quando consumido em excesso, provoca o ganho de peso ao ser armazenado na forma de gordura. Por isso, para um processo de emagrecimento, basicamente, se faz necessário balancear a perda de energia, por isso a importância da relação “comida-atividade física”. Então, já entendemos que o carboidrato fornece energia para o corpo e, claro, se for bem dosado, precisamos dele no nosso cotidiano, tanto quanto os lipídios e proteínas.



seguida, de insulina no organismo. Os altos níveis de insulina indicam ao corpo esse excesso de carboidrato e fazem com que eles sejam retirados da circulação e armazenados na forma de gordura, o que favorece o ganho de peso e atrapalha a forma física.

Os carboidratos complexos, são de baixo índice glicêmico, são alimentos ricos em nutrientes e fibras, o que torna mais lentas a digestão e absorção da glicose, ou seja, não transformam em excesso

de gordura em nosso corpo.

- **Alimentos com carboidratos simples:** açúcar, mel, refrigerantes, sorvetes, doces de uma forma geral, chocolates, farinha refinada.

- **Alimentos com carboidratos complexos:** alimentos integrais, sementes, batata doce, inhame, macaxeira, aveia.

Para o emagrecimento, é indicado fazer um cardápio equilibrado e exercícios físicos. Os carboidratos do tipo complexos saciarão melhor o organismo, além de serem fontes de vitaminas e fibras. O seu intestino agradece.

Lembrando que é importante realizar um balanço geral da sua saúde com um médico.

E o que seriam carboidratos simples e complexos?

Carboidratos simples: têm alto índice glicêmico. Os carboidratos simples são digeridos rapidamente pelo organismo. Quando esses alimentos são ingeridos, os carboidratos são rapidamente absorvidos, gerando um pico de glicemia e, em

Fonte: <https://www.folhape.com.br/colunistas/saude-e-bem-estar/entenda-as-diferencas-dos-tipos-de-carboidratos/32221/>

 XV ENCONTRO DE CORAIS DA JUSTIÇA FEDERAL

RECOMEÇO

Grupo Cantarolando & Coral CBPM Edvã Barbosa	Grupo Cantarolando & Coral CBPM Edvã Barbosa	Grupo Cantarolando & Coral CBPM Edvã Barbosa	Grupo Cantarolando & Coral CBPM Edvã Barbosa
Coral Canto de Esperança Laércio Santiago	Coral ARCO Márcio Medeiros	Novos Cantos Carlos Veiga	Ars Cantandi Carlos Veiga
Servidores Municipais de Lauro de Freitas Márcio Medeiros	Coral MP em Canto Natanira Gonçalves	Doce Vida Natanira Gonçalves	Estudantil de Madre de Deus Neide Santos
Coral Aponte David Alves Tourinho	Coral da PMBA José Santana da Paz	NEOJIBA Bairro da Paz Aldes Lisboa	Coral Anchieta Aldes Lisboa
Coral do Colégio São Paulo Aldes Lisboa	Canto de Encontro Vinícius Ferraz Moraes	Rede ECCP 3ª idade Neide Santos	Rede ECCP - 3ª idade Neide Santos
Coral da ASSUFBA Vinícius Ferraz Moraes	Coral Juventude Arte do Recôncavo Robert Alexandre	Coro NEOJIBA 1 Yuli Andrea Martinez	Coro NEOJIBA 2 Yuli Andrea Martinez

Av. Ulisses Guimarães 2.631 - Sussuarana, Salvador/Ba - Fórum Teixeira de Freitas Auditório Dias Trindade

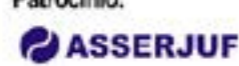
Realização:



Coordenação:

Maestro Edvã Barbosa

Patrocínio:



Apoio:



Cuidado com o consumo de adoçantes: você pode estar sendo enganado

No dia 19 de agosto, foi divulgado um novo estudo na revista Cell, associando o uso de adoçantes dietéticos com alterações intestinais. A nossa microbiota intestinal, assim como as outras microbiotas presentes no nosso organismo, desempenham papéis importantíssimos na síntese de nutrientes, absorção de compostos importantes para nosso organismo, e, principalmente, defesa contra microrganismos patológicos.

A microbiota intestinal sofre com a interferência de tudo a que estamos expostos: poluição, contaminação de água e alimentos, dieta, estresse, medicamentos, e além de toda lista que já conhecemos, agora, com mais este estudo, podemos incluir na lista a interferência da nossa saúde intestinal através do consumo de adoçantes.

Você deve estar agora se perguntando: "Mas eu não tenho o hábito de consumir adoçantes mesmo... como isso tem a ver comigo?"

Nossa alimentação está enfrentando uma transição, que se iniciou há alguns anos, e que se encaminha cada vez mais para o perfil altamente industrializado, com isso, querendo ou não, notando ou não, está consumindo adoçantes. E pior, adoçantes sintéticos.

Com essa informação em mãos, aliado a essa confirmação pelos cientistas de que nossa saúde intestinal é afetada amplamente com o consumo de adoçantes, devemos então ficar em estado de alerta, já que muito da nossa condição geral de saúde depende da boa saúde intestinal. E como sabemos, o consumo de adoçantes está mascarado.

Você pode estar optando por alimentos com o slogan de saudável, com aquela mensagem de que tem menos calorias, que é integral, que tem menos açúcares, que é rico em proteína, mas na verdade, na lista de ingredientes, você está consumindo um alimento ultraprocessado e com uma lista de pelo menos cinco ingredientes químicos: edulcorante (o mesmo que adoçante, pois tem papel de adoçar), conservantes (geralmente em duplas), emulsionantes, corantes, e o clássico 'antimofa', ou então um estabilizante, um antioxidante, e a lista segue longa.

Quando o consumo desses alimentos é baixo, o risco também é baixo, mas o que nos preocupa é que o consumo vem cada vez mais aumentando em todas as famílias, que podem encontrar nesses alimentos ultraprocessados o valor mais em conta para o alimento da família, frente a carne pura, um arroz de boa procedência ou alimentos naturais.

Obviamente que isso gera uma discussão bem ampla sobre desigualdade social, mas vou me conter no que diz respeito a coluna: a sua saúde está sendo afetada por perigos escondidos que você não está percebendo.

E um dos alarmes está aqui: na sua microbiota intestinal, e em como todo seu corpo responde a isso. E como ele responde?

Basicamente, e de forma simples, a disbiose —descontrole no crescimento de microrganismos patológicos na sua microbiota intestinal, que diminuem e impossibilitam a defesa do organismo com os microrganismos benéficos, atrapalham sua síntese de nutrientes, absorção de nutrientes importantes para o



funcionamento metabólico, neurológico e até comportamental— mais fome, menos saciedade, tendência a adição e vícios, mudanças do comportamento.

Mas esse termo engloba uma série de fatores importantes a serem discutidos, como a resistência microbiana a Escherichia coli, efeito bacteriostático na espécie dos streptococcus, ambos comprovadamente resultantes do consumo da sucralose.

Os adoçantes geralmente passam pelo trato gastrointestinal sem serem completamente digeridos, chegando de forma mais íntegra ao intestino, e lá, causando essas interferências na cultura microbiana. Das mudanças significativas que este estudo observou, destacam-se:

Alterações na percepção de doce e amargo, alteração do sistema imunológico, estímulo para crescimento de microrganismos e espécies patológicas, inibição de espécies benéficas e alterações de fatores intermediários. E não para por aí, a microbiota oral também foi afetada.

O consumo desses adoçantes, que são sacarina sódica, aspartame, stevia e sucralose (mas podemos incluir outros, que não estão no estudo, mas que são edulcorantes amplamente utilizados na indústria: acesulfame-k, sorbitol, xilitol, ciclamato, manitol, isomalte, taumatina, maltitol), estão diariamente na alimentação de quase todo mundo, seja no biscoito, no pão integral, na bebida láctea, até em embutidos, temperos e condimentos.

Outra condição importante de se alertar, é de que a escolha pelo consumo dos adoçantes geralmente é feita, e indicada, para que o consumo do açúcar seja reduzido. Este, por sua vez, é tão maléfico quanto o adoçante, pelas quantidades que são ingeridas.

Veja bem, enquanto com um você coloca duas gotas, com outro, você precisa de duas colheres. Além disso, o uso do adoçante não se mostrou tão efetivo no controle metabólico, já que a microbiota tem papel fundamental na saúde metabólica, e o consumo de ambos (açúcar e adoçante) estão presentes na síndrome metabólica, obesidade, e descontrole da glicêmica por exemplo, um perigo para diabéticos, que está consumindo adoçante para que não hajam picos de insulina, porém, o que se sabe até então, é que o adoçante também altera a glicemia (especificamente no caso da sacarina e da sucralose).

Bom, que o consumo de açúcar é um ponto crucial a ser sempre destacado nas orientações para a boa saúde, prevenção e tratamento de doenças, isso não se discute, mas o que fica é que a mudança de hábitos deve estar realmente como base para que tratamentos sejam eficazes.

Pois, penso eu como profissional da nutrição, o paciente que busca pelo paladar doce, assim o fará com o adoçante, não mudando em nada seu consumo de alimentos doces, mesmo com o a indicação do adoçante, então, que com o tempo de tratamento, o paciente mude seu comportamento pela busca do doce, reduzindo tanto o açúcar, quanto o adoçante, e assim, realizar a manutenção da doença preexistente, ou então, prevenção.

Fonte: <https://www.uol.com.br/vivabem/colunas/chef-funcional/2022/08/21/cuidado-com-o-consumo-de-adoçantes-voce-pode-estar-sendo-enganado.htm>

FIQUE ATENTO!

Em **SETEMBRO** haverá **reajuste 2022** da Promédica.

Promédica+

DEMONSTRATIVO ADMINISTRATIVO - FINANCEIRO

FEVEREIRO 2022

Caro(a) Associado(a),

A Diretoria Financeira da **ASSERJUF** publica nesta edição, o Demonstrativo Administrativo-Financeiro referente ao mês de **FEVEREIRO/2022**. 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\$ 37.343,55
DESPESAS OPERACIONAIS ²	R\$ 32.222,14
RESULTADO	R\$ 5.121,41
RECEITAS NÃO-OPERACIONAIS ³	R\$ 5.834,59
DESPESAS NÃO-OPERACIONAIS ⁴	R\$ 6.191,91
RESULTADO	-R\$ 357,32
RESULTADO DO MÊS	R\$ 4.764,09

(1) CONTRIBUIÇÃO DOS ASSOCIADOS. (2) DESPESAS COM FOLHA; IMPOSTOS; CONTABILIDADE; JURIDICO; TELEFONE; INTERNET; BRINDES E PRESENTES. (3) OUTRAS CONTRIBUIÇÕES. (4) OUTRAS DESPESAS.

Humor**PROCURANDO EMPREGO**

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 associados aposentados.

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**

Tania Rebouças (Presidente)
Jaime Junior das Neves (Secretário)
Joilton Pimenta da Silva

Suplentes

Marcia Rodrigues deAraujo
Adalice Menezes de Almeida
Mario de Andrade Martins

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