



www.asserjuf.org.br

asserjuf@uol.com.br

71 3306-8382

asserjuf\_ba

XV ENCONTRO DE CORAIS DA JUSTIÇA FEDERAL

# RECOMEÇO

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

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

Realização:



Coordenação:

Maestro Edvã Barbosa

Patrocínio:



Apoio:



## Feliz Aniversário

26/08  
Eliane da Cunha Dias

03/09  
Selma Silva Santos

01/09  
Dra. Cynthia de Araujo Lima Lopes

04/09  
Maria de Lourdes Santos Araujo

**ATENÇÃO! Todos os associados no mês do aniversário tem direito a um brinde de 30 minutos de massagem relaxante.**

## Bem-estar: conheça 4 benefícios do chocolate para a saúde

Antioxidante, anti-inflamatório e fonte de energia, entenda como o cacau pode ser um aliado do corpo e da mente

Que o chocolate é um alimento viciante pela sua doçura, todos sabem. No entanto, pode ser surpreendente que sua composição, quando consumida com moderação, é uma parceira implacável do bem-estar e do combate ao estresse.

Conhecido como um alimento sagrado por povos como Incas, Maias e Astecas, antigamente o cacau era visto como uma fonte de poder por desempenhar um papel importante na sensação de prazer. E isso se explica pelas suas propriedades, diretamente ligadas à sensação de bem-estar que muitos sentem após comer um pedaço de chocolate.

Por si só, beliscar algo doce é um ato prazeroso para o cérebro. E um alimento rico em triptofano (aminoácido essencial para a produção de serotonina e melatonina) ainda auxilia na formação e manutenção dos músculos, da memória e diversas outras funções que atuam diretamente no sistema nervoso. Além disso, tem a serotonina (conhecida como o hormônio da felicidade), capaz de regular o sono, o humor e a ansiedade.

Bateu a curiosidade? Confira outros 4 motivos para se deliciar com o chocolate:

### 1. Faz bem para o coração

Segundo cientistas da Universidade de Linköping, na Suécia, o chocolate tem efeitos benéficos para o coração. Conforme seus estudos mostram, a versão amarga (mais rica em cacau) possui o poder de melhorar a pressão arterial. O resultado positivo é graças as substâncias antioxidantes do doce, que também auxiliam a diminuir os níveis do chamado “colesterol ruim” (LDL).

Fonte: <https://gauchazh.clicrbs.com.br/economia/conteudo-publicitario/2022/08/bem-estar-conheca-4-beneficios-do-chocolate-para-a-saude-cl6o3y1fx001r017pevt3jdod.html>



### 2. Aumenta a concentração e o raciocínio

Para quem precisa se concentrar, quer ativar a mente ou necessita de uma injeção de ânimo, comer um pedacinho é um doce estímulo – isso acontece por causa das substâncias estimulantes (como a cafeína). Já a dopamina liberada, por sua vez, é ligada à sensação de recompensa e prazer, atuando como um conforto.

### 3. Protege contra os raios UV

Graças aos seus compostos bioativos, o chocolate (com maior concentração de cacau) também auxilia na proteção da pele contra os danos da radiação ultravioleta. A dica é de pesquisadores do grupo de ciências cosméticas da London University of the Arts, através de estudos que indicam que o alto nível de antioxidantes ajuda a proteger a pele dos efeitos nocivos da luz solar.

### 4. Hidrata e embeleza

Presente em banhos de ofurô, massagens, máscaras e outros cosméticos, o chocolate também é benéfico para a pele. Isso porque o produto possui ação umectante, sendo eficaz para amaciar a pele e o cabelo – motivo pelo qual é tão comum encontrar cremes hidratantes com este ingrediente.

Mas, como tudo na vida, um dos segredos para curtir um bom chocolate é tornar o consumo mais equilibrado, saudável e, se possível, contar com um acompanhamento nutricional para que seu bem-estar esteja assistido.

## Qualquer pessoa pode entrar no metaverso? Veja mitos e verdades sobre a nova tecnologia

Ao passo que ganha destaque, a maior tendência tecnológica da década também se torna alvo de dúvidas e especulações; entenda o que é mito e o que é verdade sobre o assunto

serviços consulares já estão sendo realizadas por lá.

Se você acompanha os noticiários, deve ter percebido que não é de hoje que o metaverso começou a ganhar notoriedade. Com a promessa de romper de vez as barreiras entre a realidade física e o mundo virtual (e, com isso, revolucionar a economia, o mercado de trabalho e as formas de se relacionar que conhecemos hoje), a nova tecnologia

aparece com cada vez mais frequência nas rodas de debate e já se tornou uma das principais apostas de empresas em todo o mundo.

Mas, além de marcas bilionárias e mundialmente conhecidas que já começaram a oferecer experiências imersivas a seus clientes no metaverso, influenciadores digitais, equipes médicas, instituições financeiras, igrejas e até mesmo governos anunciaram iniciativas relacionadas a ele nos últimos meses – o que contribuiu para o aumento do interesse global sobre o tema.

Nesse contexto, é natural que surjam dúvidas e especulações sobre a nova tecnologia. Para ajudar a contextualizar curiosos e entusiastas do tema, listamos abaixo cinco mitos e verdades sobre o metaverso. Confira.

### 1. O metaverso foi criado por Mark Zuckerberg

– Mito

Desde outubro do ano passado, quando o Facebook anunciou que mudaria o seu nome para Meta, o metaverso passou a chamar mais a atenção do mercado, mas o conceito já existia muito antes de Mark Zuckerberg trazê-lo ao centro das discussões.

Na verdade, o termo foi usado pela primeira vez no início da década de 1990, em um livro chamado Snow Crash. Na obra de ficção científica, os personagens utilizavam avatares de si mesmos para viajar por um universo online e se salvar de uma distopia capitalista.

### 2. O metaverso será restrito ao mundo dos games

– Mito

Pode até ser que, há pouco tempo atrás, a existência de um espaço que mistura a realidade e a internet com uma realidade física virtualmente aprimorada só pudesse ser concebida dentro do universo dos games. Mas o metaverso surge justamente para dar um passo além. Por meio dele, esse tipo de tecnologia deve ser aplicada em diferentes setores e mercados. Aliás, como dissemos no início deste texto, desfiles de moda, reuniões corporativas, compras e aulas online, cultos religiosos e até

Fonte: [https://exame.com/tecnologia/qualquer-pessoa-pode-entrar-metaverso-mitos-verdades\\_red-01/](https://exame.com/tecnologia/qualquer-pessoa-pode-entrar-metaverso-mitos-verdades_red-01/)



### 3. Já existem oportunidades de emprego no metaverso

– Verdade

Com gigantes como Microsoft, Apple, Nike, Adidas, Disney, Renner, Gucci, Stella Artois e Itaú anunciando sua aproximação com tecnologia — e algumas das mais importantes instituições financeiras do mundo

elevando suas projeções sobre o tamanho desse mercado —, novas profissões ligadas ao metaverso já começam a surgir. E engana-se quem pensa que isso só representa uma oportunidade para os profissionais de tecnologia.

Conteúdo gratuito: clique aqui e descubra como usar o metaverso para ganhar mais em sua profissão!

Ainda que programadores e desenvolvedores sejam mesmo essenciais para orientar a construção e implementação do metaverso, profissionais de diferentes áreas de formação serão essenciais para a consolidação do ambiente como uma extensão da realidade. Assim, médicos, professores, arquitetos, comunicadores e tantos outros profissionais também deverão se beneficiar da chegada da tecnologia.

### 4. Óculos de realidade virtual são essenciais para entrar no metaverso

– Mito

É provável que, ao procurar pelo termo “metaverso” em um banco de imagens, você se depare com muitas fotos de pessoas utilizando óculos ou capacetes de realidade virtual para acessar a tecnologia. Mas a verdade é que, embora estejam mesmo muito associados a este novo universo, eles não são a única maneira de acessá-lo. A ideia é que computadores, celulares e outras plataformas também possam ser utilizadas para entrar no metaverso.

### 5. Qualquer pessoa pode entrar no metaverso

– Verdade

A falta de entendimento sobre o que é o metaverso pode dar a falsa impressão de que ele “não é para qualquer um”, mas (assim como aconteceu com a internet e os smartphones) a tendência é que a nova tecnologia se popularize e passe a fazer parte da realidade de todas as pessoas; independentemente de idade, poder aquisitivo e do interesse ou não por tecnologia. Não à toa, a consultoria de tecnologia Gartner estima que, até 2026, um quarto da população mundial já passará pelo menos 1 hora por dia no ambiente virtual.

## 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:

[asseriuuf@uol.com.br](mailto:asseriuuf@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.



**Caro(a) associado(a),**

A **ASSERJUF** firmou **NOVAS PARCERIAS** com excelentes **BENEFÍCIOS** para você!

## RB CLEAN

**Desconto: 15%**

A RB CLEAN é uma empresa de higienização de estofados.

Consulte os serviços:  
71 9 8795-3888  
rebramont@hotmail.com

\*\*\*\*\*

## Macedo Saúde Ambiental

**Desconto: 15% a 20%**

**MACEDO SAÚDE AMBIENTAL**  
Trabalhos com sinceridade - honestidade e qualidade

**Dedetização é assunto sério!**  
Empresa licenciada: vigilância sanitária, licença ambiental (INEMA)

**SERVÍÇOS:**  
SARILHAS, FORMIGAS, CUPINS, RATOS, TRACAS, ARANHAS, MOSCAS, PULGAS, CARRAPATOS, ESCORPIÕES

**DESNETIZAÇÃO, DESRATIZAÇÃO, DESCUPINIZAÇÃO, CONTROLE DE FOMBOIS E MORCEGOS, LIMPEZA DE CAIXA D'ÁGUA, LIMPEZA DE CADA DE GORDURA E FOSSAS**

**Atendimentos em:**  
- Condomínios - Residências - Panificadoras  
- Comércio - Escolas - Hotéis  
- Indústrias - Restaurantes - Clínicas

Temos uma equipe treinada e pronta para atendê-los  
FAÇA JÁ SEU ORÇAMENTO  
71 3461 9535 9 917 3316  
hermesjunior2017@hotmail.com

**EQUIPE TREINADA E PRONTA PRA ATENDE-LÔS**  
**ACEITAMOS TODOS OS CARTÕES DE CRÉDITO, PIX, CHEQUE OU A VISTA**

DEMONSTRATIVO ADMINISTRATIVO - FINANCEIRO

MARÇO 2022

**Caro(a) Associado(a),**

A Diretoria Financeira da **ASSERJUF** publica nesta edição, o Demonstrativo Administrativo-Financeiro referente ao mês de **MARÇO/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](mailto:asserjuf@trf1.jus.br).

RECEITAS OPERACIONAIS <sup>1</sup>	R\$ 38.830,56
DESPESAS OPERACIONAIS <sup>2</sup>	R\$ 38.331,32
RESULTADO	R\$ 499,24
RECEITAS NÃO-OPERACIONAIS <sup>3</sup>	R\$ 6.430,69
DESPESAS NÃO-OPERACIONAIS <sup>4</sup>	R\$ 5.498,71
RESULTADO	R\$ 931,98
RESULTADO DO MÊS	R\$ 1.431,22

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

**Caro(a) associado(a)**

Deseja publicar algo no FalaJuf?  
Envie para:  
[falajuf@asserjuf.org.br](mailto:falajuf@asserjuf.org.br)

Não perca a oportunidade de deixar o seu periódico semanal ainda mais interessante.

\*\*\*\*\*

**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](http://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 de Araujo  
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