



30 de
abril
14h

Assembleia de Prestação de Contas

Via Google Meet


ESPAÇO TERAPÊUTICO



Andreia BARBOSA
Fisioterapeuta
71 99253-8615 - Agendamento



Caroline Moreira
Fisioterapeuta
71 99317-4602 - Agendamento



Beto Andrade
Massoterapeuta
71 99735-1141 - Sede
(Agendamento/ Quinta (JEF))



Mônica Farias
Massoterapeuta
71 99284-3644 - Quinta (sede)



Elizabeth Sacramento
Esteticista
71 98858-1942 - Agendamento

Feliz aniversário!

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. M. 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
Maria Margarida de Brito Ramalho

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

17/04 - Beatriz Rodrigues da Silva
Luciana Pedreira Santos Liberato
Rosemari Sabino do Santos
Raimunda Mendes Batista

18/04 - Almir Ferreira Vasconcelos
Jayr Figueredo dos Santos Junior
Lilian Souza Tourinho Szaneit

19/04 - Cecilia Vicentini Ewald Lima
Ricardo Figueredo Lima

20/04 - Andrea Braga Di Tullio Gomes
Soloney Lopes Valois

21/04 - Nara Lucia R. Borges Rocha

22/04 - Antonia Claudia F. Torres
Fernanda Barberino Pereira

Mudanças climáticas têm impacto direto para a saúde



A transição do verão para o outono é mais do que uma simples mudança de estação. A queda abrupta de temperatura tende a converter uma explosão de casos de doenças respiratórias, como gripe, resfriado e sinusite. Com os efeitos recorrentes do fenômeno climático El Niño e do La Niña, essas oscilações ficam ainda mais evidentes, impactando a imunidade de um número ainda maior de indivíduos.

Por isso, o momento exige mais atenção com a saúde e é manter a hidratação em dia. Um dos principais problemas que levam ao aumento das doenças respiratórias é que há uma união entre o clima seco e as vias aéreas ressecadas. Isso propicia a inalação e circulação mais fácil dos vírus causadores de gripe e de impurezas presentes no ar, provocando as irritações.

Além de líquidos, outra boa recomendação é o consumo de alimentos ricos em vitamina C, como as frutas cítricas. A vitamina C tem como uma de suas propriedades o poder de aumentar a imunidade contra microrganismos que provocam doenças respiratórias. Por isso, a laranja, a goiaba, a acerola e a mexerica são opções bem-vindas a integrar a dieta com maior intensidade neste período.

Outras boas opções são o gengibre, açafrão, alho e própolis. Todos são fortes aliados no combate à gripe. Esses alimentos têm poderes diversos e conseguem reunir uma capacidade anti-inflamatória bastante benéfica para o organismo. Vale intensificar ainda o consumo de cenoura, espinafre, tomate e brócolis.

Todos esses exemplos de alimentos são altamente positivos para quem sofre com as crises alérgicas ou virais pelas vias aéreas. Além disso é importante retirar alimentos contendo leite de vaca e derivados para aqueles que apresentam intolerância.

Sobretudo, é importante procurar um médico especialista em medicina ortomolecular, por meio da qual é possível controlar os radicais livres, o processo inflamatório, o envelhecimento e adocimento precoce, construindo uma dieta baseada no consumo equilibrado de nutrientes e suplementos como vitaminas e minerais. Assim o corpo passa a funcionar melhor em diversas perspectivas, inclusive na imunidade. Com isso, o indivíduo fica melhor preparado para combater os agentes das doenças respiratórias.

No fim das contas, um contexto mais preventivo, que trata o corpo como um todo evitando o aparecimento das doenças, é o mais eficaz para o outono. A lógica é prevenir qualquer complicação no organismo, e não a remediar.

A autora é Dra. Consolação Oliveira, médica especializada em nutrologia, fisiologia hormonal e medicina ortomolecular

Fonte: <https://www.folhabv.com.br/opiniao/mudancas-climaticas-tem-impacto-direto-para-a-saude/>

ATÉ O DIA QUE DER...



Já experimento o etarismo. Li um “cala a boca, velho!” quando, numa rede, elogiava as provas do ENEM. Daqui a poucos anos, serei legalmente idoso. Dizem que chegamos à meia-idade aos 50. Mas, num país em que a expectativa de

vida gira em torno de 72 anos, meia-idade é antes dos 40.

O mundo, intuitivamente, já sabe disso e se torna um lugar de hostilidade, quando o viço dá lugar aos sinais de desgaste. Por isso a necessidade desesperada que muitos têm, de uma aparência jovem, saudável, disposta e forte. Não podemos ser humanos, com as fragilidades inerentes aos seres orgânicos. E, assim, vamos nos mecanizando.

Mas máquinas também quebram e se tornam obsoletas. Ou seja: o tempo tudo toca. E o grande segredo é valorizar o toque do tempo nas coisas e nas pessoas, ter um pensamento “wabi sabi”.

Uma pessoa que já experimenta alguma forma de preconceito pode ter certeza: nessa sociedade que aí está, o etarismo é mais um que vem com o tempo e é um bumerangue. Sei que estou envelhecendo. Meu corpo segue o processo da vida e me faz ver a partida de pessoas queridas, até chegar a minha vez.

Mas, por enquanto, estou por aqui, com alguns propósitos. Quanto tempo neles? Quem sabe? A gente não sabe. Qualquer coisa pode acontecer nos domínios das reticências. No momento, o “velho” passou no ENEM e está vivendo um dia por vez, até o dia que der... Na foto, com minha mãe, ainda firme e forte.

PRESTAÇÃO DE CONTAS

DEMONSTRATIVO ADMINISTRATIVO - FINANCEIRO - NOVEMBRO 2023

Caro(a) Associado(a),

A Diretoria Financeira da **ASSERJUF** publica nesta edição, o Demonstrativo Administrativo-Financeiro referente ao mês de **NOVEMBRO/2023**. 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\$ 39.927,53
DESPESAS OPERACIONAIS ²	R\$ 46.956,96
RESULTADO	-R\$ 7.029,43
RECEITAS NÃO-OPERACIONAIS ³	R\$ 7.955,55
DESPESAS NÃO-OPERACIONAIS ⁴	R\$ 3.329,34
RESULTADO	R\$ 4.626,21
RESULTADO DO MÊS	-R\$ 2.403,22

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

EXPEDIENTE



Jornal acessado via e-mail por 663 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 (SEBIB)
DIRETORIA ADMINISTRATIVA / FINANCEIRA
Lourival Matos (Aposentado)
Mária Elizabeth de Mendonça Alves (Aposentada)

DIRETORIA 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
Mário de Andrade Martins