



## Benefícios

### Cobertura Servdonto - Plano Sênior



#### Periodontia

Procedimentos direcionados a gengiva, limpeza mais profunda, gengivectomia, gengivoplastia, aumento de coroa



#### Cirurgia

Cirurgias de pequeno porte que podem ser realizadas em consultório, extração simples ou siso



#### Radiografia

Radiografias, seja da arcada completa ou de uma determinada unidade



#### Prevenção

Tratamento preventivo (orientação e higiene bucal, profilaxia, Flúor, raspagem supra gengival)



#### Dentística

Restaurações (obturações) em resina e amálgama



#### Urgência

Procedimentos para alívio da dor



SERVDONTO

#### Endodontia

Tratamento e Retratamento de canal



#### Prótese

Bloco, coroa, PPR, PT

Valor da mensalidade: R\$ 12,00

Contato para adesão: 71 330683-82 (whatsapp)/ [asserjuf@uol.com.br](mailto:asserjuf@uol.com.br)

Consulte o site da SERVDONTO ([servdonto.com.br](http://servdonto.com.br)) para conferir os procedimentos e clínicas credenciadas.

## HOJE VOCÊ TEM UM COMPROMISSO COM SEU BEM-ESTAR

ASSOCIADO  
R\$ 10,00  
NÃO ASSOCIADO  
R\$ 20,00



Agende seu horário



71 3306-8382

ASSERJUF

# Feliz aniversário!

01/07  
Luiz Claudio Falcao Leoni

02/07  
Sayonara Pereira Bittencourt

03/07  
Patricia Moraes de Menezes

04/07  
Elisabete Goes Silva Pereira Muniz

05/07  
Elise Dias Machado Lima  
Micheline Bacelar Pereira

06/07  
Ana Claudia Oitaven Pamponet  
Sandra Maria Almeida de Barros  
Jéssica Alves de Carvalho

07/07  
Edival Mendes Vieira  
Kleber Correia Portela  
Tatiana da Cunha Almeida

08/07  
Fernanda Maisa Costa Franca  
Marlene Anjos Oliveira  
Sandra Felício de Santana  
Seleno Barreto Bouzas  
Linaldo Menezes de Castro

09/07  
Helenilza Santos Farias

10/07  
Jacqueline Salles Pereira



## Refrigerante zero açúcar é mais saudável?



Não é correto dizer que o refrigerante zero açúcar é mais saudável.

“Apesar de ser considerado uma opção interessante para quem está buscando monitorar a ingestão de açúcar ou até mesmo a perder peso, o refrigerante zero açúcar contém vários outros componentes que também não fazem bem à saúde do nosso organismo, entre eles, corantes,

conservantes, ácido cítrico, aromatizantes, adoçantes artificiais e o ácido fosfórico”, fala a Thais Barca, nutricionista esportiva e funcional da Clínica CliNutri.

Quais são os riscos à saúde?

Existem estudos que já apontaram os malefícios dos adoçantes artificiais à saúde a longo prazo.

“Pesquisas mostram os efeitos nocivos dos adoçantes artificiais ao corpo, especialmente quando são consumidos em excesso. Eles podem favorecer doenças crônicas, alterações no metabolismo, desequilíbrio da microbiota intestinal e problemas digestivos”, diz Barca.

Sacarina, ciclamato de sódio, sucralose, acesulfame de potássio e aspartame estão entre os adoçantes artificiais que podem ser encontrados nos refrigerantes zero açúcar.

O ácido fosfórico, por sua vez, pode prejudicar a saúde óssea e contribuir para o desenvolvimento de condições como osteoporose e cáries.

“Além disso, a acidez dessas bebidas é outro fator que pode afetar a saúde bucal e o trato gastrointestinal”, completa a Maria Clara Pinheiro, nutricionista.

Thais ainda lembra que alguns refrigerantes também possuem cafeína, uma substância que, quando ingerida sem moderação, pode causar insônia, irritabilidade e arritmia cardíaca.

“Exagerar no refrigerante sem açúcar pode contribuir para o ganho de peso, por interferir no metabolismo e na regulação do apetite, para um maior risco de diabetes tipo 2 e síndrome metabólica, para condições cardiovasculares, incluindo hipertensão arterial e AVC, e para complicações na saúde digestiva e imunológica”, resume a Dra. Marcella Garcez, nutróloga.

Nutricionistas recomendam refrigerantes sem açúcar?

“Eu não recomendo o consumo regular de refrigerantes, seja com ou sem açúcar, devido aos potenciais riscos à saúde”, orienta a Amanda Guerra, nutricionista.

“Uma bebida verdadeiramente saudável é aquela que não contém aditivos químicos, corantes artificiais, açúcares adicionados ou adoçantes artificiais”, completa Guerra.

Refrigerante sem açúcar não causa ganho de peso?

Mito.

Maria Clara Pinheiro revela que, por mais que os refrigerantes sem açúcar apresentem zero calorias, o consumo deles pode sim contribuir indiretamente para o ganho de peso.

“Essas bebidas podem estimular o desejo por alimentos mais calóricos e colaborar para o desequilíbrio do metabolismo. Além disso, estudos sugerem que adoçantes artificiais podem interferir na regulação do apetite e na microbiota intestinal, o que pode impactar o peso corporal a longo prazo”, esclarece ela.

Quais são as melhores alternativas ao refrigerante?

Ao contrário do que muitas pessoas acham, os refrigerantes, sejam eles com ou sem açúcar, não são capazes de promover a hidratação do organismo. A melhor forma de fazer isso é tomando água regularmente ao longo do dia.

Existem várias alternativas saudáveis e saborosas para substituir o refrigerante, entre elas:

Água com gás

Chás sem açúcar

Smoothies naturais

Água de coco

Kombucha

Água aromatizada com frutas ou ervas

Sucos naturais

Refrescos de frutas

“Eu sugiro não adoçar e nem coar os sucos naturais, para manter as fibras da fruta utilizada e garantir ainda mais benefícios à saúde”, aconselha Thais Barca.

[https://www.terra.com.br/vida-e-estilo/saude/refrigerante-zero-acucar-e-mais-saudavel-profissionais-revelam\\_4edab26db36d922a55076734f45ad0610q30n5wx.html](https://www.terra.com.br/vida-e-estilo/saude/refrigerante-zero-acucar-e-mais-saudavel-profissionais-revelam_4edab26db36d922a55076734f45ad0610q30n5wx.html)

## EXPEDIENTE



Jornal acessado via e-mail por 663 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 servidores inativos.

## DIRETORIA EXECUTIVA

Claudia Mariano de Almeida Temporal Soares (9ª Turma TRF)  
Luzineide Araújo de Oliveira (SEBIB)

## DIRETORIA ADMINISTRATIVA / FINANCEIRA

Lourival Matos (Aposentado)  
Maria 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  
Mario de Andrade Martins

## Convite Especial para Mutirão de Atendimento Médico Gratuito

**Data:** 13 de julho, sábado  
**Local:** Centro Comunitário da Pituba  
**Endereço:** Alameda Verona, 158,  
perto da Apae - Itaigara  
**Horário:** das 9h às 13h  
**Fone para agendamento:**



(71) 99901-0346

Não perca essa oportunidade de cuidar da saúde! Venha e traga seus amigos e familiares. Ligue agora!



## Convite Especial para Mutirão de Atendimento Médico Gratuito Isto é para você, seus amigos e conhecidos!

No dia 13 de julho, teremos um dia especial no Centro Comunitário da Pituba, onde acontecerá um mutirão de atendimento médico gratuito. Se você conhece alguém que esteja precisando de consulta, recomende que agende para reservar a vaga.

**Data:** 13 de julho, sábado

**Local:** Centro Comunitário da Pituba

**Endereço:** Alameda Verona, 158, perto da Apae - Itaigara

**Horário:** das 9h às 13h

**Telefone para agendamento:** (71) 99901-0346

Não perca essa oportunidade de cuidar da saúde! Venha e traga seus amigos e familiares.

Esperamos vê-lo lá!

## Rede de dicas

## DICAS DE PORTUGUÊS

## ME

- Acompanhado de verbo

→ ELE ME MANDOU UMA IMAGEM

## MIM

- Não conjuga verbo
- Acompanha preposição

→ ELE MANDOU UMA IMAGEM PARA MIM