



falajuf

Instagram: [asserjuf_ba](#)

WhatsApp: 71 3306-8382

Email: asserjuf@uol.com.br

www.asserjuf.org.br

Você sabia que tem direito a descontos em faculdades, colégios, funerárias, farmácias e clubes?

 Até 15% de desconto	 Até 15% de desconto	 30% de desconto	 25% de desconto	 Até 20% de desconto	 Até 20% de desconto	 55% de desconto
 Até 20% de desconto	 10% de desconto	 15% de desconto	 25% de desconto	 10% de desconto	 10% de desconto	
 15% de desconto	 15% de desconto	 15% de desconto	 Até 15% de desconto	 Até 30% de desconto	 20% de desconto	
 20% de desconto	 15% de desconto	 30% de desconto	 10% de desconto	 15% de desconto	 15% de desconto	

Acesse o nosso site: asserjuf.org.br/convenios



Feliz aniversário!

25/07
Marilyn Cardoso
Licia da Rocha Ramos

26/07
Loide Ana Soriano de Oliveira
Wilson Vidal Lopes
Manuela Vasconcelos Pereira

27/07
Gustavo Magalhaes Barbosa

29/07
Maria das Graças Duarte Monteiro
Sonia Maria Costa de Andrade

30/07
Cinara de Vasconcelos M. Good Lima

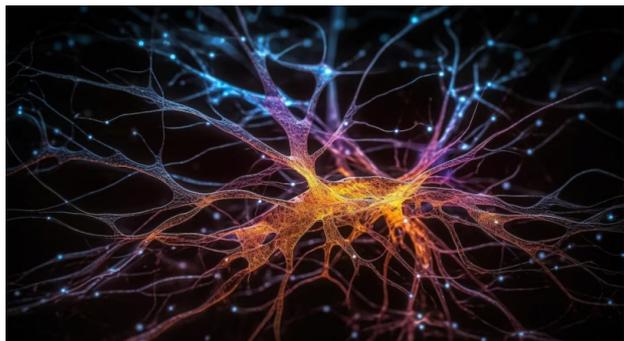
31/07
Eliana Maria Lembrança
Carmen Lucia Ferreira de Souza

ATENÇÃO! Todos os associados no mês do aniversário tem direito a um brinde válido por 30 dias.



10 minutos de exercícios podem melhorar a saúde do seu cérebro, revela estudo

Segundo pesquisadores, as atividades podem impactar significativamente nas funções cerebrais, incluindo a memória e a tomada de decisões.



“Mente sã, corpo são”. Com certeza você já deve ter escutado essa frase em algum lugar. Não é novidade nenhuma que a nossa mente tem um papel essencial no nosso corpo - e vice-versa - especialmente no quesito saúde mental e humor geral.

Para os estudiosos, o momento é de entender melhor ainda como os exercícios podem trazer benefícios para o aspecto mental, auxiliando inclusive a saúde do cérebro.

Pesquisa aponta que exercícios podem impactar cognitivamente

De acordo com o Real Simple, um novo estudo revelou que exercícios moderados a vigorosos podem contribuir para melhorar a memória e as funções cognitivas.

Publicado na Journal of Epidemiology and Community Health, a pesquisa contou com mais de 4.000 participantes do Reino Unido, com uma análise profunda em comportamento sedentário, atividade física e ciclos do sono para entender como os exercícios podem impactar as funções cerebrais.

Resultados do estudo

Os resultados mostraram que aqueles que praticaram exercícios moderados a vigorosos por menos de 10 minutos tiveram mais benefícios cerebrais do que aqueles que fizeram exercícios leves, dormiram ou ficaram sentados.

A pesquisa conclui que abandonar atividades físicas moderadas e vigorosas pode prejudicar a cognição.

Sugere-se substituir algum tempo sedentário e movimentos leves por exercícios mais intensos para manter um cérebro saudável.

Claro, não estamos falando de sacrificar o sono noturno (ninguém quer isso!), mas sim de evitar longos períodos sentados sem pausas.

Como melhorar o seu nível de atividade no dia a dia?

Primeiro, vamos entender a diferença entre moderado x vigoroso:

As atividades moderadamente intensas são aquelas que aumentam sua frequência cardíaca e respiração sem te esgotar completamente.

Já os exercícios vigorosos se encaixam na definição de atividades que elevam ainda mais a frequência cardíaca, levando ao esforço máximo, como caminhadas rápidas, trilhas, treinos HIIT, corridas na esteira ou ainda pular corda.

Apesar do estudo não especificar um exercício melhor que outro, os exercícios de maior intensidade aumentam o fluxo sanguíneo para o cérebro e melhoram a cognição.

Exercícios mentalmente envolventes, como aeróbica, dança, yoga e tai chi, também ajudam a “treinar” o cérebro, pois exigem atenção e esforço mental e físico.

Variar sua rotina de exercícios pode ter um impacto semelhante, já que aprender coisas novas estimula a mente.

Tempo ideal

Embora a pesquisa mostre que até menos de 10 minutos de exercício trazem benefícios, existe uma métrica ideal.

Tanto a American Heart Association quanto os Centros de Controle e Prevenção de Doenças (CDC) recomendam pelo menos 150 minutos de exercício moderado por semana.

Mas não precisa atingir essa meta de imediato. Se você está começando, pode parecer desafiador. Tente incorporar exercícios de forma gradual na sua rotina diária (até 10 minutos é ótimo!).

Com o tempo, ficará mais fácil e se tornará parte natural do seu dia a dia.

Fonte: <https://social1.ne10.uol.com.br/noticias/2024/07/24/10-minutos-de-exercicios-podem-melhorar-a-saude-do-seu-cerebro-revela-estudo.html>

Recanto de Luz

rdlsalvador.com.br

atendimento@rdlsalvador.com.br

Instagram: @recanto_de_luz

Telefone: (71) 98554-9725

Endereço: Travessa da Tesoura, nº 156, Cabula, Salvador - BA
Desconto: Psicoterapia Individual, 10%; Tratamento para Compulsões, 15%; Tratamento em Saúde Mental, 15%; Tratamento para Traumas Psicológicos, 10% a 20% de acordo com a forma de pagamento; Cursos, 10% a 20% de acordo com a forma de pagamento.



PRESTAÇÃO DE CONTAS

DEMONSTRATIVO ADMINISTRATIVO - FINANCEIRO - ABRIL 2024

Caro(a) Associado(a),

A Diretoria Financeira da **ASSERJUF** publica nesta edição, o Demonstrativo Administrativo-Financeiro referente ao mês de **ABRIL/2024**. 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\$ 41.653,40
DESPESAS OPERACIONAIS ²	R\$ 38.272,67
RESULTADO	R\$ 3.380,73
RECEITAS NÃO-OPERACIONAIS ³	R\$ 9.253,75
DESPESAS NÃO-OPERACIONAIS ⁴	R\$ 9.444,35
RESULTADO	-R\$ 190,60
RESULTADO DO MÊS	R\$ 3.190,13

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



Caixa Econômica Federal

CONVÊNIO CONSIGNADO – JF-BA

> NOVAS TAXAS PARA O CONVÊNIO CONSIGNADO JUSTIÇA FEDERAL BA

- FAIXA A: 1,38%
- FAIXA B: 1,41%
- FAIXA C: 1,58%

> As novas taxas já estão disponíveis.

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 (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