



falaJuf

www.asserjuf.org.br

Instagram: asserjuf_ba

WhatsApp: 71 3306-8382

Email: asserjuf@uol.com.br

EDUCAÇÃO

Que tal matricular o seu filho em uma das escolas conveniadas?
Peça agora mesmo uma **DECLARAÇÃO** na **ASSERJUF**.

 Até 15% de desconto	 Até 15% de desconto	 30% de desconto	 25% de desconto	 20% de desconto
 Até 20% de desconto	 Até 20% de desconto	 55% de desconto	 10% de desconto	 20% de desconto
 Até 20% de desconto	 10% de desconto	 15% de desconto	 25% de desconto	 50%
 10% de desconto	 10% de desconto	 15% de desconto	 30% de desconto	 15% de desconto
 Até 15% de desconto	 15% de desconto	 15% de desconto	 15% de desconto	 20% de desconto
 20% de desconto	 15% de desconto	 30%		

ASSEJUF

25ª BRINGADEIRA DAS SENHAS

Encontre seu par

10/12 - JEF

11/12 - Sede

Horário: 13h

Preencha o formulário com o nome dos interessados em bloco (Núcleo, Seção ou Vara) até 05/12

ASSEJUF

Feliz aniversário!

20/11 - Cátia Maria Alves Borges

23/11 - Silvana Leticia V. L. B. de Mello Barbosa
Sueli Gonçalves Gaspar

24/11 - Maria da Conceição M. Oliveira Moraes
Urias Ribeiro dos Santos

25/11 - Cleria Dias Sampaio
Daniela Ferreira Oliveira

26/11 - Marcos Antonio Pereira de Santana
Juliana Paiva Costa

27/11 - Marcos Antonio de Oliveira Aguiar
Milton Bonfim dos Santos Junior

28/11 - Maria das Graças Amoedo França
Sueli de Souza Borges

29/11 - Cristovão José Cunha Pacheco
Kecia Jonnes Pamponet
Laura Ondina Urbano de Sousa Darze
Fernanda Almeida Couto Silva

30/11 - Ana Carolina Bahia Caldas
Clea Maria Albuquerque Ferreira

01/12 - Livia Santos
Selma da Conceição Silva

02/12 - Dra. Arali Maciel Duarte
Claudia Silva Daniel
Joao Izaías Ferreira
Lygia Maria dos Santos Oliveira

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



Medicamentos para imunidade: conheça ativos naturais que fortalecem o corpo



Por Ingrid Alves*

O sistema imunológico é a defesa natural do nosso corpo contra infecções e doenças. Ele funciona por meio de células, tecidos e órgãos que trabalham juntos para identificar e neutralizar patógenos (bactérias, vírus, fungos e parasitas). Muitos fatores podem interferir nessa rede complexa, fazendo com que a nossa imunidade sofra alterações por motivos distintos. A boa notícia é que alguns nutrientes específicos, em conjunto com um estilo de vida saudável, podem fortalecer o sistema imune e deixar o organismo mais saudável. Siga no texto e conheça os principais ativos que podem ser considerados importantes medicamentos para imunidade.

Quais medicamentos ajudam a fortalecer a imunidade?

Tudo o que fazemos diariamente pode influenciar a nossa imunidade, tanto os nutrientes que consumimos quanto os hábitos que praticamos. Um estilo de vida saudável, por exemplo, é uma estratégia interessante para fortalecer o sistema imune.

Extrato de própolis:

O Própolis verde é produzido a partir do consumo do alecrim-do-campo pelas abelhas, por isso a coloração esverdeada. É uma planta rica em fitoquímicos com conhecidas funções antimicrobianas e anti-inflamatórias.

Curcumina

A cúrcuma também é conhecida como açafrão-da-terra, açafrão-da-índia, turmerico, raiz-de-sol e gengibre amarelo.

Ela parece ter várias ações benéficas, incluindo a capacidade de reduzir a inflamação, regular o sistema imunológico, combater o estresse oxidativo e modificar os níveis de gordura no sangue.

Betaglucana

A betaglucana é uma fibra solúvel encontrada em alimentos como aveia, cevada e cogumelos. Essa substância tem sido usada há milhares de anos em países asiáticos por suas propriedades de fortalecimento do sistema imunológico.

Os achados científicos mostram que a betaglucana pode modular a resposta imunológica, aumentando a atividade de certas células do sistema imune,

Extrato de oliveira

As folhas da planta oliveira (*Olea europaea*) são ricas em polifenóis, compostos bioativos com propriedades anti-inflamatórias, antioxidantes e, especialmente, antimicrobianas.

Zinco quelado

A importância do zinco para a nutrição é conhecida há muito tempo, mas nas últimas décadas, seu papel na modulação do sistema imunológico tem recebido mais atenção.

Magnésio

O magnésio é um mineral que também pode ser citado como um bom medicamento para a imunidade. Artigos científicos mostram que ele desempenha funções essenciais nas respostas imunológicas.

*Nutricionista - Colaboradora da ASSERJUF

REAJUSTE ANUAL



A partir de dezembro/2024
haverá reajuste.
Em breve divulgaremos
os valores.

ASSERJUF

Árvore Solidária

JEF 10/12
Sede 12/12

Entrega dos presentes até 06/12

Os presentes deverão ser entregues no escritório da ASSERJUF (sede) ou para Ana Carla Furrer (JEF).

ASSERJUF

EXPEDIENTE



Jornal acessado via e-mail por 663 associados
Disponível em www.asserjuf.org.br
Tiragem: Digital/ Períodicidade: semanal
Direção e Revisão: Luzineide Oliveira
Criação / Diagramação e Textos: Elaine Reis
Distribuição via correio para servidores aposentados.

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)

Suplentes

Marcia Rodrigues de Araujo
Adalce Menezes de Almeida
Mario de Andrade Martins