



IMPOSTO DE RENDA 2025

PLANO – PROMÉDICA STANDARD- CNPJ: 15.214.919/0001-55

JANEIRO A AGOSTO	R\$ 900,71
SETEMBRO A DEZEMBRO	R\$ 1.080,85

PLANO – PROMÉDICA ESPECIAL – CNPJ: 15.214.919/0001-55

JANEIRO A AGOSTO	R\$ 1.375,72
SETEMBRO A DEZEMBRO	R\$ 1.650,86

PLANO - ODONTO SYSTEM BÁSICO- CNPJ: 58.119.199/00014-76

JANEIRO A JUNHO	R\$ 12,50
JULHO A DEZEMBRO	R\$ 13,20

PLANO - ODONTO SYSTEM OURO- CNPJ: 58.119.199/0014-76

JANEIRO A JUNHO	R\$ 18,50
JULHO A DEZEMBRO	R\$ 19,54

PLANO – SERVDONTO- CNPJ: 05.774.975/0002-71

JANEIRO A OUTUBRO	R\$ 12,00
NOVEMBRO	R\$ 13,80
DEZEMBRO	R\$ 12,90

PLANO – VITALMED- CNPJ: 04.915.827/0001-86

JANEIRO A JUNHO	R\$ 33,65
JULHO	R\$ 41,65
AGOSTO A NOVEMBRO	R\$ 37,65
DEZEMBRO	R\$ 38,92

Comunicado

PREZADOS ASSOCIADOS

Informamos que o pagamento dos serviços de taxi oferecidos pela ASSERJUF através das Empresas Ligue Taxi e Elite Taxi devem ser efetuados mediante recebimento da fatura, independente do mês de utilização dos serviços. O não pagamento implicará em cancelamento do benefício.



Feliz aniversário!

15/01 - Cátia Virginia Silva Gonçalves Varjão
Andrea Souza Barreto

24/01 - Marcia Vieira Silva Medeiros Nunes
Marina Maria de Jesus

16/01 - Maria das Graças dos Santos Oliveira
Valdiva Maria Pinheiro Feijão

25/01 - Lideval Santos da Silva
Alda Guimarães Simões

17/01 - Micheline Barreto Times de Carvalho

26/01 - Juciel dos Reis Ferreira
Rosilene Reis Bittencourt Brault

18/01 - Dr. Carlos D'Ávila Teixeira - Juiz Federal
Joseph Almeida Oliveira
Vera Lucia Oliveira dos Santos
Tânia Rebouças
Ester Carolina Franca Rosalez da Silva

27/01 - Adriana Pinho Joazeiro
Doris Fernandes
Marcia Leal Lara

19/01 - Aline Cristiane Aguiar Pereira

28/01 - Hermes Souto de Souza

20/01 - Adriana Gaudenzi Monteiro Loyola
Carlos Frederico Meira Cordeiro
Ciro Augusto Rodrigues Silva
Claudio Teixeira de Carvalho
Sidinei José de Souza

30/01 - Marlene de Jesus
Paulo Augusto Campinho Rego

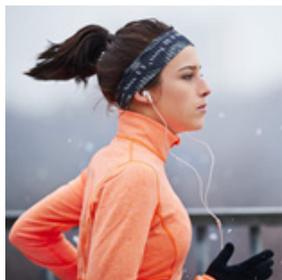
31/01 - Jose Carlos Bispo
Renato de Mello Guimarães Lobo
Demostenes Santos de Jesus

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



Entenda a relação entre atividade física e imunidade

Por Ingrid Alves*



A prática regular de atividade física é recomendada pela medicina para atingir diversos objetivos ligados à saúde. E, ao promover a saúde como um todo, o esporte também está relacionado com nossa capacidade de evitar e combater doenças.

Alguns estudos comprovam que pessoas que praticam atividade física regularmente têm menor incidência de infecções bacterianas e virais, além de

outros indicadores de um sistema imunológico mais fortalecido.

Um princípio que você precisa ter em mente é que o nosso corpo funciona bem quando está em homeostase, ou seja, em equilíbrio. Ainda, ele tem capacidades incríveis de se reorganizar na tentativa de manter essa harmonia constante. Os desequilíbrios, por vezes, estimulam alguns mecanismos que podem ser benéficos ou prejudiciais. E, favorecer as condições para que o corpo sempre retorne ao seu "eixo central" é a grande sacada para o seu funcionamento pleno.

Segundo um relatório especial de saúde da Escola de Medicina de Harvard, há pelo menos cinco outros benefícios.

- Praticar atividade física regularmente pode minimizar a depressão e problemas emocionais.
- Melhora a vida sexual, tanto a libido como o desempenho.
- O exercício promove o bom funcionamento pulmonar e aumenta o fluxo sanguíneo do cérebro, ajudando a manter as funções cerebrais
- A prática de atividade física regular proporciona três importantes benefícios para o sono: ajuda a adormecer mais rapidamente, ter um sono profundo mais prolongado e de melhor qualidade e despertar menos durante a noite.
- Protege a mobilidade e a vitalidade. O exercício retarda o declínio natural do desempenho físico que ocorre com o envelhecimento.

*Nutricionista - Colaboradora da ASSERJUF

Prestação de Contas

DEMONSTRATIVO ADMINISTRATIVO - FINANCEIRO - JULHO 2024

Caro(a) Associado(a),

A Diretoria Financeira da ASSERJUF publica nesta edição, o Demonstrativo Administrativo-Financeiro referente ao mês de JULHO/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\$ 42.066,68
DESPESAS OPERACIONAIS ²	R\$ 40.792,97
RESULTADO	R\$ 1.273,71
RECEITAS NÃO-OPERACIONAIS ³	R\$ 7.884,72
DESPESAS NÃO-OPERACIONAIS ⁴	R\$ 3.873,10
RESULTADO	R\$ 4.011,62
RESULTADO DO MÊS	R\$ 5.285,33

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

ATENDIMENTO

Espaço Terapêutico & Espaço Zen

Caroline Moreira

Fisioterapia - Segunda (manhã)
Respiração Corpo Consciência - Segunda (13h)
71 99317-4602



Andreia Barbosa

Fisioterapia - Segunda e Quarta
Aula Experimental de Pilates - Quarta (15h)
71 99253-8615



Rita Barros

Aula Experimental de Yoga
Terça (14h) e Quinta (9h)
71 99699-4683



Mônica Farias

Massoterapeuta - Quarta (manhã)
71 99284-3644



Ingrid Alves

Nutricionista - Terça (manhã)
71 99313-6006



Marque um horário!
ASSERJUF

71 3306-8382

Prestação de Contas

DEMONSTRATIVO ADMINISTRATIVO - FINANCEIRO - AGOSTO 2024

Caro(a) Associado(a),

A Diretoria Financeira da ASSERJUF publica nesta edição, o Demonstrativo Administrativo-Financeiro referente ao mês de AGOSTO/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\$ 42.515,48
DESPESAS OPERACIONAIS ²	R\$ 50.783,40
RESULTADO	-R\$ 8.267,92
RECEITAS NÃO-OPERACIONAIS ³	R\$ 9.212,82
DESPESAS NÃO-OPERACIONAIS ⁴	R\$ 3.304,07
RESULTADO	R\$ 5.908,75
RESULTADO DO MÊS	-R\$ 2.359,17

(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/ Períodicidade: semanal
Direção e Revisão: Luzineide Oliveira
Criação / Diagramação e Textos: Elaine Reis
Distribuição via correio para servidores aposentados.

DIRETORIA EXECUTIVA
Joilton Pimenta da Silva (NUSIT)
Vera Maria Barros Pereira (Aposentada)

DIRETORIA ADMINISTRATIVA / FINANCEIRA
Lourival Matos (Aposentado)
Álvaro Antonio Brito Reis (NUTEC)

DIRETORIA BENEFÍCIOS, COMUNICAÇÃO E EVENTOS
Ana Carla Aguiar Brito Furrer (5ª Vara)

CONSELHO FISCAL

Titulares
Tania Rebouças (Presidente)
Jaime Junior das Neves (1º Secretário)
Mario de Andrade Martins (2º Secretário)

Suplentes
Adalce Menezes de Almeida