



falaJuf

www.asserjuf.org.br

Instagram: @asserjuf_ba

WhatsApp: 71 3306-8382

Email: asserjuf@uol.com.br

Secretaria da Saúde **SALVADOR** PREFEITURA

Cuidado é a palavra chave

fevereiro Roxo

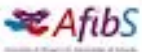
Mês de conscientização sobre a Fibromialgia

LEI 9.708/2023

@afibs.salvador

Reconhece a fibromialgia como deficiência no município de Salvador

Artigo 3º
Lei 9.708/2023
Publicada em 15/06/2023
DOM



Se a fibromialgia fosse visível a olho nu,

Feliz Aniversário!

19/02

Ana Claudia Tosta Alves Cruz
Helio Calvalcante Reis Filho
Scheyla Vilar Batista Soares

21/02

Ciro Gomes de Queiroz
Evilasio Roxo do Amaral
Irene Bittencourt Araujo

22/02

Clesio Vicentini Silotti
Rosana Soussa Vieira Lins

23/02

Renato Paes Martins
Joao Jorge Pinto Queiroz Junior

25/02

Katia Fernandes Pereira
Carla Fugiwara Santos
Andréa Maia Santos

26/02

Lourival Matos



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



Para se preparar para o Carnaval, é importante ter atenção à alimentação, hidratação, sono, segurança e condicionamento físico.

Alimentação

Consumir alimentos leves e energéticos, como açaí, tapioca, batata doce, frutas e saladas
Evitar o consumo excessivo de bebidas alcoólicas
Alternar bebidas alcoólicas com água ou isotônicos
Preferir drinks menos açucarados

Hidratação

Manter o corpo hidratado, Beber água com frequência.
Sono Dormir bem.

Segurança

Evitar andar sozinho, especialmente à noite
Manter-se próximo dos amigos em caso de multidões
Conhecer as rotas de fuga e postos de segurança
Evitar levar objetos de valor, como joias e relógios caros

Condicionamento físico Praticar exercícios e alongamento, Priorizar os movimentos de corpo inteiro.

Roupas

Usar roupas leves e confortáveis, evitando tecidos sintéticos e optando pelo algodão
Evitar ficar com roupas molhadas e apertadas por muito tempo

Proteção solar

Usar bonés, óculos escuros e protetor solar



SINDJUFEB SINDICATO DOS TRABALHADORES PÚBLICOS DA JUSTIÇA FEDERAL NA BAHIA
SINDJUBE-BA GESTÃO UNIDADE NA RESISTÊNCIA



REDE DE DICAS

SINAIS DE QUE VOCÊ ESTÁ BEBENDO

POUCA ÁGUA



DOR DE CABEÇA



CANSAÇO



DORES ARTICULARES



BOCA SECA



OLHOS SECOS



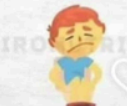
PELE SECA



INCHAÇO



URINA ESCURA



INTESTINO PRESO



INFORME

RETIRE O SEU BRINDE

O prazo está

EXPIRANDO

01 BOLSA TÉRMICA



★ Vista geral de IA

EXPEDIENTE



Journal 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 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 Reboças (Presidente)

Jaime Junior das Neves (1º Secretário)

Mario de Andrade Martins (2º Secretário)

Suplentes Adalce Menezes de Almeida