



falaJuf

Instagram: @asserjuf_ba

WhatsApp: 71 3306-8382

Email: asserrjuf@uol.com.br

www.asserjuf.org.br



ARRAIÁ DE PatiFaria

06/06
16h
Garagem do JEF

Inscreva-se via formulário!

Regras Arraiá de PatiFaria ASSERJUF 2025

*Dia 06 de junho, às 16h – garagem prédio JEF
Inscrições e pagamentos até 03/06 às 19h*

O Arraiá de PatiFaria, nome sugerido pelo nosso associado **Reinaldo Lopes Rocha**, foi o vencedor com **50% dos votos** para nossa festa junina. Então, chegou a hora de você se inscrever e garantir a sua presença no mió arraiá da ASSERJUF.

Dose do Associado:

- Terá direito, para uso próprio, a **01 pulseira**, **03 pulseiras para uso de convidados** e **05 fichas de bebidas**, com acesso livre às diversas comidas típicas do buffet junino e licores.

- O associado poderá adquirir **convites extras**, no valor de **R\$ 30,00 (cada)**, com acesso livre às diversas comidas típicas do buffet junino e licores. **Pagamentos via PIX: CNPJ 02.797.217/0001-08**

- Entretanto, o **acesso dos convidados à festa somente poderá se dar com a presença do associado que o convidou**. Lembre-se: cada associado deverá se responsabilizar pela presença de seu convidado.

**Serão comercializadas bebidas no local para todos os participantes.*

***As pulseiras e fichas de bebidas serão entregues no local do evento.*

Inscreva-se já: no escritório da ASSERJUF ou através do link do formulário: <https://forms.gle/SxiGcrRjzNms4Hm67>

Feliz Aniversário!

20/05
Luciana Peixoto Mega
Suely Floriano Nascimento

21/05
Maria das Graças Dias Rebelo
Wendel Tolentino Silveira

22/05
Rita Auxiliadora Miranda Franco Cardoso

23/05
Saul Tadeu Martins Paim
Rutemberg Pereira Nunes

24/05
Jasson Guia de Britto Filho
Daniela Farias Maciel Duarte

25/05
Alvaro Antonio Brito Reis
Yeda Bomfim Fernandes



Para
béns!

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

Fibromialgia

*Uma Vida com mais Compreensão e Apoio**



Reconhecendo os Múltiplos Sintomas da Fibromialgia

DOR GENERALIZADA E PERSISTENTE

Uma dor que pode ser descrita como queimação, pontadas, rigidez ou sensibilidade, afetando várias áreas do corpo, como pescoço, ombros, costas, quadris e membros.

FADIGA DEBILITANTE

Um cansaço extremo que não melhora significativamente com o descanso e pode piorar após atividades leves. Difere do cansaço comum por sua intensidade e impacto na capacidade de realizar tarefas diárias.

saço comum por sua intensidade e impacto na capacidade de realizar tarefas diárias.

DISTÚRBIOS DO SONO

Dificuldade para iniciar ou manter o sono, sono não reparador (a pessoa acorda cansada mesmo após dormir), e despertares noturnos frequentes.

PROBLEMAS COGNITIVOS

Dificuldade de concentração, problemas de memória de curto prazo, lentidão no raciocínio e confusão mental, que podem afetar a capacidade de realizar tarefas cotidianas e profissionais.

PONTOS DOLOROSOS

Áreas específicas do corpo que se tornam extremamente sensíveis à pressão

Um Passo Crucial Para a Qualidade de Vida DIAGNÓSTICO PRECOZE

Muitas pessoas com fibromialgia sofrem por anos antes de receberem um diagnóstico correto. A conscientização entre profissionais de saúde e o público em geral pode levar ao reconhecimento mais rápido dos sintomas, facilitando o acesso a avaliação e tratamento adequados, e evitando anos de sofrimento desnecessário.

REDUÇÃO DO ESTIGMA

A fibromialgia é uma condição real e debilitante, mas muitas vezes é mal compreendida ou erroneamente considerada de origem psicológica. A conscientização ajuda a validar a experiência dos pacientes, mostrando que seus sintomas são genuínos e impactam significativamente suas vidas, reduzindo o estigma e o julgamento que frequentemente enfrentam.

A conscientização sobre a fibromialgia é fundamental para impulsionar pesquisas que levem a tratamentos mais eficazes e multidisciplinares. Além disso, fortalece redes de apoio essenciais para o bem-estar emocional e informacional dos pacientes, e pode influenciar a criação de políticas públicas que melhorem o acesso a serviços de saúde e reconheçam os direitos das pessoas com essa condição.

Juntos pela Compreensão e Apoio à Fibromialgia

A fibromialgia é uma condição complexa que impacta profundamente a vida de muitas pessoas.

A compreensão, a empatia e o apoio são fundamentais para melhorar a qualidade de vida dos pacientes e para promover uma sociedade mais inclusiva e informada. Busque conhecimento, ofereça apoio e ajude a dissipar o estigma em torno da fibromialgia.

Se você conhece alguém com fibromialgia, ofereça seu apoio e compreensão.

Entenda a fibromialgia: Uma Condição Crônica Complexa

A fibromialgia é uma síndrome crônica caracterizada por dor musculoesquelética gerando dor generalizada e sensibilidade em pontos específicos. Frequentemente acompanhada por fadiga, distúrbios do sono, problemas cognitivos (como dificuldades de concentração e memória) e alterações de humor. Outros sintomas comuns: Dores de cabeça tensionais ou enxaquecas, síndrome do intestino irritável (SII), sensibilidade aumentada à luz (fotossensibilidade), ao som (fonofobia) e a odores, formigamento e dormência nas extremidades, ansiedade e depressão. É importante ressaltar que apesar da dor intensa a fibromialgia não causa danos articulares ou inflamação.

Busque Informações e Apoio

Fibromiálgicas: Foco: Saúde, qualidade de vida, projetos sociais e defesa de políticas públicas para pessoas com fibromialgia. Saiba mais: <https://fibromiálgicas.com.br> Instagram: @fibromiálgicas.

ANFIBRO - Associação Nacional de Fibromiálgicos e Doenças Correlacionadas: Foco: Luta pelos direitos, união e busca por melhorias para pacientes com fibromialgia e doenças relacionadas. Entre em contato: <https://anfibro.org/> Instagram: @anfibro

Juntos, somos mais fortes! Busque o apoio e a informação que você merece.

**Retirado do folder dos Acadêmicos do Curso de Medicina - 2025 - 1º período*

Novo Convênio

AUAU CRECHE CANINA



Tel: 71 99678-2627

E-mail: gerencia@auaacrechecanina.com

Instagram: @auaacrechecanina

Endereço: Avenida Manoel Dias da Silva, nº 285, CEP: 41.900-325

Desconto: **10%** nos serviços de valores de hotel .

Novo Convênio

OBAAA GOURMET

www.obaaagourmet.com

Instagram: @obaaagourmet

Número: (71) 99236-6969

Endereço: R. Fernando Jose Guimaraes Rocha, nº121, Pituba - Salvador/BA

E-mail: carol_furtado6@hotmail.com

Desconto: nos serviços de comidas congeladas, incluindo marmittas, pizzas, lanches saudáveis, sopas, sobremesas e sucos com **10%** para pedidos a partir de R\$ 100.

Obaaa Gourmet, sua alimentação saudável, natural, funcional, sem glúten, sem lactose, sem conservantes.

Aqui você encontra, sucos funcionais, almoços premium, sopas funcionais e escondidinhos fitness. Serviço Delivery.



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 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 Vارا)

CONSELHO FISCAL

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

Suplente
Adalce Menezes de Almeida