EDIÇÃO Nº 967 05 DE AGOSTO DE 2025

falaJuf

www.asserjuf.org.br

asserjuf_ba
71 3306-8382
asserjuf@uol.com.br

Benefícios

Nova profissional

Espaço Terapêutico: Auriculoterapia

Descubra os benefícios com a profissional Maria Auxiliadora:
- Sem agulhas, não invasiva, eficaz nos tratamentos da ansiedade, insônia, dores em geral.

Atendimento: quinta-feira
Agende uma consulta pelo WhatsApp: 71 98202-3404 (via mensagens).

Conheça as diversas áreas e condições médicas tratadas pela Auriculoterapia:

Acidente vascular encefálico
Acne
Alcoolismo
Alergia
Alopecia
Amiotrofia espondilótica
Ansiedade e depressão
Artrite
Asma
Ataque cardíaco
Ataque isquêmico transitório
Autismo
Beleza
Bruxismo
Bursite
Candidíase
Cervicalgia
Cicatrização
Ciclo menstrual desregulado
Cisto de ovário
Compulsão alimentar
Concentração e memória
Conjuntivite
Constipação intestinal
Crianças
Dengue
Dermatite
Diabetes
Disidrose
Distúrbios da tireoide
Distúrbios do sono
Doença autoimune
Doença de Alzheimer
Doença de Parkinson
Dor ciática
Dor de cabeça
Dor de dente
Dor em geral
Edema
Endometriose
Enjoo
Enurese
Erisipela
Esporão de calcâneo
Esporte
Esquizofrenia
Fascite plantar
Febre
Fibromialgia
Ganho de peso
Gestantes e recém-nascidos
Glicemia elevada
Gota
Gripe
Hemorroida
Herpes labial
Herpes zóster
Hidrocefalia
Imunidade
Inchaço
Incontinência
Incontinência fecal
Infertilidade
Inflamação
Intolerância à lactose
Irritabilidade
Labirintite
LER/DORT
Libido
Linfedema congênito
Lombalgia
Lúpus
Macroadenoma hipofisário
Melasma
Menopausa
Mioma
Neuralgia do trigêmeo
Neuropatia periférica
Obesidade
Oncologia
Paciente poliqueixoso
Paralisia cerebral
Paralisia facial
Parto
Pedra nos rins
Pênfigo vulgar
Petéquias
Pós-covid19
Pós-operatório
Pressão arterial
Problemas circulatórios
Problemas de ouvido
Problemas de visão
Problemas intestinais
Problemas na pele
Problemas renais
Psoríase
Queimadura
Redução de cisto
Refluxo gastrointestinal
Rinite alérgica
Rompimento de tendão
Rosácea
Saúde da mulher
Síndrome de Pallister-Killian
Síndrome do ovário policístico
Síndrome do pânico
Síndrome do túnel do carpo
Sinusite
Tabagismo
TDAH
Terçol
Torcicolo
Tosse
Trombose
Tumor na hipófise
Tumor na medula
Tumor no ovário
Unha encravada
Unidade de Terapia Intensiva
Vertigem
Vício de roer unhas
Virose
Vitiligo
Zumbido no ouvido

Feliz Aniversário!

01/08 - Maria Carmen da Gama Coelho
Reinaldo Lopes Rocha
Andrea Oliveira D'Almeida
Denise Maria Saraiva Nobrega

02/08 - Marcos Tulio Ladeia Vila Boas
Niege Nunes Leal
Vanessa Vale de Oliveira
Vitorio Batista Lima da Silva

03/08 - Maria Aurene de Moura Mascarenhas
Dra. Nilza Maria Costa dos Reis
Larissa Davi Cabus

04/08 - Ana Paula M. V. S. Santos
Wesley Andrade de Figueredo

05/08- Edmundo Calhau Camurugy
Inaê Luiza Silva Rosário
Reile Elmi Reis Pimenta

06/08 - Virginia de Barros Batista

07/08 - Helena Dias dos Santos

08/08 - Laise Mendonca Ribeiro Dos Santos

09/08 - Jose Jorge Bahia Rodrigues
Rossana Paulino Izac Leite

11/08 - Vanda Lucio Vieira dos Santos

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

Saúde

Dia Nacional da Saúde: 10 dicas para se manter saudável, de acordo com a ciência

Data celebrada nesta terça-feira (8/5) chama atenção para adoção de hábitos que promovam bem-estar físico e mental

Nesta terça-feira (5/8), o Brasil celebra o Dia Nacional da Saúde. A data homenageia o nascimento de Oswaldo Cruz, sanitarista que completaria 153 anos e é referência histórica no combate a epidemias e no avanço da saúde pública no país. Sua atuação foi decisiva para o desenvolvimento de vacinas e políticas de prevenção, e seu legado inspirou, décadas depois, a criação do Sistema Único de Saúde (SUS), hoje o maior sistema público do mundo.

Mais do que uma homenagem, o Dia Nacional da Saúde é um convite à adoção de hábitos que promovam o bem-estar físico e mental. A prevenção continua sendo uma das estratégias mais eficazes para garantir qualidade de vida e reduzir o risco de doenças. E atitudes simples podem fazer toda a diferença.

Veja dez recomendações respaldadas pela ciência para cuidar melhor da saúde:

1. Mantenha-se ativo

A prática regular de atividades físicas ajuda a controlar o peso, previne doenças cardiovasculares e melhora a saúde mental. A Organização Mundial da Saúde recomenda, no mínimo, 150 minutos de exercícios por semana.

2. Durma bem

Dormir entre 7 e 8 horas por noite é essencial. Noites mal dormidas aumentam o risco de hipertensão, obesidade e depressão.

3. Verifique sua pressão arterial

Aferir a pressão ao menos uma vez por ano é fundamental. A hipertensão é silenciosa e um dos principais fatores de risco para infartos e AVC.

4. Hidrate-se

Beber entre 2 e 2,5 litros de água por dia favorece a função renal, melhora o humor e a concentração.

5. Cuide da saúde mental

Ansiedade e depressão são doenças tratáveis. Procurar ajuda profissional ao notar sintomas emocionais persistentes é essencial para manter o equilíbrio.

6. Evite o cigarro

Cigarros tradicionais, eletrônicos e narguilés aumentam significativamente o risco de doenças cardiovasculares, pulmonares e câncer. Parar de fumar é uma das medidas mais importantes para preservar a saúde.

7. Coma de forma equilibrada

Alimentos naturais e variados, com redução de frituras e produtos ultraprocessados, ajudam a manter níveis saudáveis de colesterol, glicemia e pressão arterial.

8. Faça check-ups preventivos

Consultas regulares e exames de rotina permitem o diagnóstico precoce de diversas doenças. Procure atendimento nas UBSs e siga a orientação dos profissionais de saúde.

9. Mantenha a vacinação em dia

Vacinas são uma das ferramentas mais eficazes de prevenção. O calendário vacinal do SUS oferece proteção contra doenças como hepatite, tétano, gripe, COVID-19 e várias outras. Adultos também devem se vacinar periodicamente.

10. Tome sol com moderação

A exposição solar controlada estimula a produção de vitamina D, essencial para ossos, músculos e sistema imunológico. O ideal é tomar sol nas primeiras horas da manhã ou no fim da tarde, sempre com protetor solar e sem exageros.

Mudanças que salvam

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), as doenças não transmissíveis — como câncer, diabetes e enfermidades cardiovasculares — são responsáveis por 74% das mortes em todo o mundo. A maioria desses óbitos, no entanto, poderia ser evitada com mudanças simples no estilo de vida, como alimentação saudável, sono regular e abandono de vícios.

No Brasil, o cenário também preocupa. Dados do Ministério da Saúde apontam que 24,3% da população adulta vive com obesidade, o que equivale a um em cada quatro brasileiros. A condição está associada a uma série de complicações, incluindo hipertensão, diabetes, dificuldades respiratórias, gota, pedras na vesícula e até alguns tipos de câncer. A obesidade é apenas uma das diversas consequências de hábitos desequilibrados, sedentarismo e alimentação inadequada.

Fonte: https://www.otempo.com.br/saude-e-bem-estar/2025/8/5/dia-nacional-da-saude-10-dicas-para-se-manter-saudavel-de-acordo-com-a-ciencia

Obituário

Antônia Ferreira de Jesus

Lamentamos informar o falecimento da nossa querida sócia usuária Antônia Ferreira de Jesus, mãe do nosso associado, Dr. Wilson Alves de Souza.
O sepultamento ocorreu no dia 19 de julho de 2025, no Cemitério de Riachão do Jacuípe - BA.

ASSERJUF

Umbelina Martins Bruno

Lamentamos informar o falecimento da nossa querida pensionista Umbelina Martins Bruno, esposa de Raimundo Clotildes dos Santos (Baixinho - In memoriam).
O sepultamento ocorreu no dia 28 de julho de 2025, no Cemitério Bosque da Paz.

ASSERJUF

Philonilla Pinto Cardoso de Oliveira

Lamentamos informar o falecimento da nossa querida Philonilla Pinto Cardoso de Oliveira, mãe do associado Marcelo Pinto Cardoso de Oliveira.
O sepultamento foi realizado no dia 28 de julho de 2025, no Cemitério Ordem Terceira de São Francisco.

ASSERJUF

EXPEDIENTE

falaJuf

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 Vara)

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

Suplente
Adalice Menezes de Almeida