



# falaJuf

Instagram: @asserjuf\_ba

WhatsApp: 71 3306-8382

Email: asserrjuf@uol.com.br

www.asserjuf.org.br

## ESPAÇO BELEZA



**Manicure  
Andreia**

71 99224-2194



**Manicure  
Ana Lucia**

71 98608-8589



**Cabeleireiro  
Plinio**

71 8613-9662



**Manicure - JEF  
Jane**

19 99254-2544



**Esteticista  
Elisabeth**

71 9229-1346

**Agenda  
Aberta**



AGENDE SEU HORÁRIO!

ASSERJUF



**Fique atento!**

Reajuste anual - Setembro/ 2025

**Promédica**

**Standard R\$ 1137,05  
Especial R\$ 1736,70**

Promédica+

Receba nossas atualizações  
pelo whatsapp

1 Salve o contato na sua agenda

**(71) 3306-8382**

2 Nos envie uma mensagem

8h  
às 16h



ASSERJUF

## Feliz Aniversário!

21/08  
Antonio Magela França de Lima

22/08  
Manuella Andrade Coelho

23/08  
Adriana Alves Litieri Brentz  
Marcia Regina Lins Magalhaes  
Luciana de Novaes Ventura  
Maria Cristina Tude Mendes

24/08  
Raquel Teles Ferreira Oliveira  
Fabio Riella Marocci



**Para  
béns!**

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

## Bem-estar

### Sono: o treino invisível que protege o corpo e potencializa a performance



Dormir bem não é apenas descansar. É um dos pilares da saúde e da performance atlética. Por isso, desde meu último IronMan (3.8km de natação, 180km de pedal e 42km de corrida), tenho buscado ajustar meu sono para melhorar o desempenho em todas as áreas da minha vida.

Em um bate-papo recente com o médico do esporte Guilherme Corrêa de Araujo Moury Fernandes, ele me apresentou a estudos recentes que mostram: a quantidade e a qualidade do sono estão diretamente ligadas à queda de rendimento e ao risco de lesões esportivas, principalmente em adolescentes e atletas jovens.

Uma dessas pesquisas indica, por exemplo, que, quanto menos se dorme à noite, maior o risco de lesões, mesmo considerando fatores como tempo de treino ou série escolar. Isso porque a privação de sono afeta funções importantes:

**Coordenação e reflexos:** mais lentidão para reagir em treinos, jogos ou no dia a dia.

**Humor e atenção:** fadiga e irritabilidade prejudicam decisões durante a prática esportiva.

**Capacidade cognitiva:** memória e concentração caem, aumentando o risco de acidentes.

E, de acordo com a literatura científica, isso não vale apenas para corredores, mas também para praticantes de esportes coletivos, como futebol e basquete, e triatletas recreativos, além de ciclistas e atletas de força —no caso desses dois últimos, um estudo mostra que o risco de lesões é crescente de acordo com a idade entre jovens, possivelmente pelo acúmulo de sobrecargas ou lesões repetitivas.

Sono insuficiente prejudica ainda processos fisiológicos essenciais, como recuperação muscular, imunidade e equilíbrio hormonal. E todos esses fatores juntos, é claro, tornam o corpo mais vulnerável a lesões.

Por outro lado, aumentar o tempo de sono pode turbinar resultados. De acordo com outra pesquisa, atletas que dormiram até 10 horas por noite correram mais rápido, executaram tarefas com mais precisão e relataram mais bem-estar físico e mental.

Estas são estratégias eficazes para proteger e melhorar o sono:

Manter horários regulares para dormir e acordar.

Evitar celulares, computadores e TVs pelo menos uma hora antes de dormir.

Garantir um ambiente tranquilo, escuro e confortável para o sono.

Dormir bem é tão importante quanto treinar e se alimentar. Um sono de qualidade protege músculos, tendões e articulações — e pode ser o diferencial entre se machucar ou alcançar sua melhor performance.

Fonte: <https://www.uol.com.br/vivabem/colunas/fernando-guerreiro/2025/08/18/sono-o-treino-invisivel-que-potencializa-sua-performance.htm>

## Novo convênio



A ASSERJUF agora conta com mais um novo convênio: **COLÉGIO LOGO**.

O Colégio Logo possui proposta pedagógica sócio-interacionista e diversificados ambientes de aprendizagem desde o ensino infantil.

**Acesse:** <https://colegiologoimbui.com.br/>

**Instagram:** @colegiologo\_oficial

**Telefone:** 3362-3333 / 99269-3333

**Endereço:** Rua das Gaiotas, 739, Imbuí

**Desconto: 10%** (cumulativo com o desconto até o vencimento). O desconto é válido para o segundo semestre de 2025 e para 2026.

Link do folder: <https://publuu.com/flip-book/950797/2087056>

## Prestação de Contas

### Caro(a) Associado(a),

A Diretoria Financeira da ASSERJUF publica nesta edição, o Demonstrativo Administrativo-Financeiro referente ao mês de SETEMBRO/2024 e OUTUBRO/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](mailto:asserjuf@trf1.jus.br).

#### DEMONSTRATIVO ADMINISTRATIVO - FINANCEIRO - SETEMBRO 2024

RECEITAS OPERACIONAIS <sup>1</sup>	R\$ 41.935,42
DESPESAS OPERACIONAIS <sup>2</sup>	R\$ 38.001,81
RESULTADO	R\$ 3.933,61
RECEITAS NÃO-OPERACIONAIS <sup>3</sup>	R\$ 13.448,06
DESPESAS NÃO-OPERACIONAIS <sup>4</sup>	R\$ 14.404,06
RESULTADO	-R\$ 956,00
RESULTADO DO MÊS	R\$ 2.977,61

#### DEMONSTRATIVO ADMINISTRATIVO - FINANCEIRO - OUTUBRO 2024

RECEITAS OPERACIONAIS <sup>1</sup>	R\$ 41.792,75
DESPESAS OPERACIONAIS <sup>2</sup>	R\$ 38.516,34
RESULTADO	R\$ 3.276,41
RECEITAS NÃO-OPERACIONAIS <sup>3</sup>	R\$ 10.464,80
DESPESAS NÃO-OPERACIONAIS <sup>4</sup>	R\$ 9.216,32
RESULTADO	R\$ 1.248,48
RESULTADO DO MÊS	R\$ 4.524,89

(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](http://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 Vaga)

### CONSELHO FISCAL

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

**Suplente**  
Adalce Menezes de Almeida