



# falaJuf

[www.asserjuf.org.br](http://www.asserjuf.org.br)

@ asserjuf\_ba

71 3306-8382

asserjuf@uol.com.br



## ANIVERSARIANTES

12/02 - Floricea Carolina Franca  
Angelo Ferrão Carvalhal

13/02 - Cristiano Cardoso dos Santos  
Robinson de Souza Amorim  
Daniela Rodrigues de Jesus

16/02 - Horacio da Silva Ribeiro Neto  
Jose Americo Pires Ribeiro

17/02 - Tatiana Alves Guimarães  
Telma da Silva Souza Ferreira

18/02 - Yara Ledoux Ribeiro

19/02 - Helio Cavalcante Reis Filho  
Scheyla Vilar Batista Soares  
Ana Claudia Tosta Alves Cruz

20/02 - Rita de Cassia de Andrade Moreira

21/02 - Irene Bittencourt Araujo  
Ciro Gomes de Queiroz  
Evilasio Roxo do Amaral  
Maria Margarida de Brito Ramalho

22/02 - Clesio Vicentini Siloti  
Jasce Luciano da Silva  
Rosana Soussa Vieira Lins

23/02 - Joao Jorge Pinto Queiroz Junior  
Renato Paes Martins

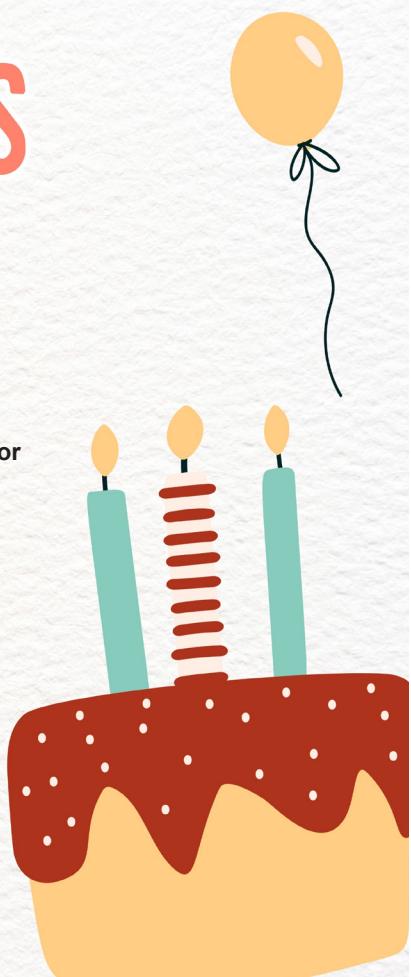
25/02 - Katia Fernandes Pereira  
Andrea Maia Santos de Brito  
Carla Fugiwara Santos

26/02 - Lourival Matos

28/02 - Maria Izabel Maciel Duarte  
Denis da Soledade Lima  
Ana Maria Ferreira Nobre Lyrio

Parabéns!

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



# Rede de dicas

## 6 dicas para evitar problemas gastrointestinais no Carnaval



O Carnaval é tempo de festa. No entanto, devido à agitação, o cuidado com a alimentação costuma ser deixado de lado e o consumo de bebida alcoólica se torna mais frequente. Com isso, é comum surgir sintomas de problemas gastrointestinais, como azia, queimação no estômago, náuseas, estufamento e aquela sensação geral de mal-estar.

As comidas de rua, tão tradicionais nesta época, costumam ser ricas em gordura, molhos e condimentos. Quando esse tipo de alimentação é combinado com o consumo excessivo de álcool, o impacto no sistema digestivo pode ser ainda maior.

"O estômago sofre uma agressão direta: o álcool aumenta a produção de ácido e facilita o refluxo, enquanto os alimentos muito gordurosos demoram mais para serem digeridos. Quando a quantidade de gordura é grande, o organismo não consegue processar tudo adequadamente, o que pode causar desconforto, sensação de estufamento e até diarreia", explica o Dr. Fabiano Martins, professor de Gastroenterologia da Afya Vitória.

Outros fatores que afetam o estômago no Carnaval

Além da azia e do refluxo, o médico alerta para outros problemas

frequentes nessa época, como gastrite e intoxicações alimentares. Isso acontece, principalmente, quando os alimentos são preparados ou armazenados sem os cuidados adequados. "No calor intenso do Carnaval, a proliferação de bactérias é mais rápida. Alimentos malconservados ou manipulados de forma inadequada aumentam muito o risco de infecções gastrointestinais", destaca.

Outro fator que contribui para o mal-estar é o jejum prolongado. Muitas pessoas passam horas sem se alimentar para "compensar" o consumo de bebidas alcoólicas ou por falta de tempo. "Ingerir álcool em jejum agride ainda mais a mucosa do estômago, aumentando o risco de dor, queimação e enjoos. Mesmo quando há alimento no estômago, grandes quantidades de álcool já causam irritação, mas em jejum os sintomas tendem a ser mais intensos", reforça Dr. Fabiano Martins.

### Evitando problemas gastrointestinais no Carnaval

Para evitar que problemas gastrointestinais atrapalhem o Carnaval, o médico da Afya Vitória destaca 6 dicas fundamentais:

1. Evite exagerar no álcool

Intercala a bebida alcoólica com água e estabeleça limites para reduzir a irritação do estômago.

2. Não beba de estômago vazio

Faça pequenas refeições ao longo do dia, mesmo durante a folia.

3. Prefira alimentos mais leves

Evite excesso de frituras, molhos, embutidos e comidas muito condimentadas.

4. Fique atento à higiene das comidas de rua

Observe a limpeza do local, o uso de luvas e a conservação dos alimentos.

5. Hidrate-se bem

Beber água ao longo do dia ajuda o corpo a lidar melhor com o calor e evita desconfortos como cansaço e mal-estar.

6. Respeite os sinais do corpo

Azia constante, dor intensa ou mal-estar persistente não são normais e precisam de avaliação médica.

*Fonte: <https://catracalivre.com.br/saude-bem-estar/6-dicas-para-evitar-problemas-gastrointestinais-no-carnaval/>*

## Informe Declaração Imposto de Renda



**FIQUE ATENTO A CADA CNPJ!**

**ASSERJUF**

### 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**  
Jilton 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

## Novo convênio

A ASSERJUF acaba de fechar parceria com a

### ArtCouro Móveis Estofados

Conforto, bem-estar e qualidade direto do fabricante, agora com vantagens exclusivas para associados!



**Conforto, bem-estar e qualidade  
direto do fabricante**

**Empresa baiana com mais de 17  
anos de atuação especializada na  
fabricação de móveis estofados  
voltados ao conforto e bem-estar.**

**Produzimos Cabeceras de Cama,  
Camas Box e Baú, Pufes e  
Almofadas, em tamanhos padrão  
ou sob medida, com atendimento  
direto do fabricante e showroom  
físico em Salvador.**

**Fale conosco pelo WhatsApp  
71 9 8106-8784**

**@artcouromoveis**

