



falaJuf

➔ www.asserjuf.org.br

📷 asserjuf_ba

📞 71 3306-8382

✉ asserjuf@uol.com.br

recesso de carnaval

Estaremos em
recesso no período
de **13 a 18/02**.
As atividades serão
retomadas
normalmente no dia
19/02.

ASSERJUF

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 enjoo. 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

Intercale 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

imposto

FIQUE ATENTO A CADA CNPJ!

ASSEJUF

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!



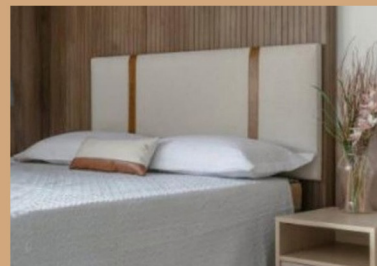
Conforto, bem-estar e qualidade direto do fabricante

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

Produzimos Cabeceiras 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



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 Vara)

CONSELHO FISCAL

Titulares

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

Suplente

Adalce Menezes de Almeida