



INFORME PARA DECLARAÇÃO DO IMPOSTO DE RENDA - ANO FISCAL – 2025

A Associação dos Servidores da Justiça Federal – ASSERJUF - CNPJ: 02.797.217/0001-08, informa a quem possa interessar os valores dos convênios cobrados dos seus associados no Ano Fiscal de 2025, para efeito de dedução na Declaração do Imposto de Renda:

Informe Declaração Imposto de Renda

imposto

FIQUE ATENTO A CADA CNPJ!

ASSERJUF

PLANO-PROMÉDICA STANDARD-CNPJ:15.214.919/0001-55

JANEIRO A AGOSTO	R\$ 1.080,85
SETEMBRO A DEZEMBRO	R\$ 1.137,05

PLANO-PROMÉDICA ESPECIAL-CNPJ:15.214.919/0001-55

JANEIRO A AGOSTO	R\$ 1.650,86
SETEMBRO A DEZEMBRO	R\$ 1.736,70

PLANO-ODONTO SYSTEM BÁSICO-CNPJ:58.119.199/0014-76

JANEIRO A JUNHO	R\$ 13,20
JULHO A DEZEMBRO	R\$ 13,92

PLANO-ODONTO SYSTEM OURO-CNPJ: 58.119.199/0014-76

JANEIRO A JUNHO	R\$ 19,54
JULHO A DEZEMBRO	R\$ 20,61

PLANO-SERVDONTO-CNPJ: 05.774.975/0002-71

JANEIRO A SETEMBRO	R\$ 12,90
OUTUBRO A DEZEMBRO	R\$ 13,90

PLANO-VITALMED-CNPJ: 04.915.827/0001-86

JANEIRO A ABRIL	R\$ 38,92
MAIO A DEZEMBRO	R\$ 39,27

ANIVERSARIANTES

09/04

Flavia Patricia da Silva Garcia Rosa
Domingos Paulo dos Santos

10/04

Maria das Graças Macedo Lessa

11/04

Sandra Regina de Andrade Moreira Dantas

13/04

Ney Moreira Dias
Maria de Fatima Riccio Gomes Motta
Tatiana Menezes Pereira
Izilda Leite Borges
Diocelia Rodriguez Martins Goulart

14/04

Claudia Melo Rebouças Lyra

Parabéns!

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



Dia Mundial da Saúde acende alerta para a saúde dos rins

O papel vital dos rins no organismo

Discretos, mas essenciais, órgãos desempenham funções vitais e exigem cuidados diários para prevenir doenças

Celebrado em 7 de abril, o Dia Mundial da Saúde é um convite à reflexão sobre hábitos e cuidados que impactam diretamente o bem-estar. Entre os temas que merecem atenção está a saúde dos rins, órgãos fundamentais para o funcionamento do corpo, mas que muitas vezes são negligenciados até o surgimento de sintomas mais graves.

Responsáveis por filtrar o sangue e eliminar toxinas, os rins atuam de forma silenciosa e contínua para manter o equilíbrio do organismo.

Quando não estão funcionando adequadamente, podem comprometer diversos sistemas, afetando desde a pressão arterial até a saúde óssea.

De acordo com especialistas, doenças renais costumam evoluir de forma lenta e silenciosa, o que reforça a importância da prevenção e do diagnóstico precoce. Mudanças simples na rotina podem fazer toda a diferença na preservação da função renal ao longo da vida.

O trabalho dos rins

A nefrologista Renata Asnis explica que entender o papel dos rins é o primeiro passo para valorizá-los e cuidar melhor da saúde como um todo. Segundo ela, a informação ainda é uma das principais aliadas na prevenção.

Antes de falar sobre prevenção, é importante compreender a relevância desses órgãos no organismo. Os rins vão muito além da produção de urina e desempenham funções essenciais para o equilíbrio do corpo.

"Os rins são responsáveis por filtrar o sangue, eliminando toxinas e substâncias que o organismo não precisa mais. Além disso, eles regulam a quantidade de líquidos no corpo, controlam os níveis de eletrólitos, como sódio e potássio, e participam da produção de hormônios importantes, como aqueles que ajudam no controle da pressão arterial e na formação de glóbulos vermelhos. Ou seja, são fundamentais para manter o organismo em equilíbrio."



Cuidados preventivos

Quando o assunto é prevenção, hábitos cotidianos têm um impacto direto na saúde renal. Pequenas mudanças podem reduzir significativamente o risco de desenvolver doenças ao longo dos anos.

"Manter uma boa hidratação é essencial para o funcionamento adequado dos rins. Além disso, é importante adotar uma alimentação equilibrada, com redução do consumo de sal e alimentos ultraprocessados. A prática regular de atividade física e o controle do peso também são fundamentais. Outro ponto importante é evitar o uso indiscriminado

de medicamentos, especialmente anti-inflamatórios, que podem sobrecarregar os rins."

Entre os principais fatores de risco para doenças renais estão condições bastante comuns na população, o que torna o alerta ainda mais relevante. Hipertensão, diabetes e obesidade estão diretamente ligados ao comprometimento da função renal.

"A pressão alta e o diabetes são as principais causas de doença renal crônica. Quando não estão bem controlados, podem danificar os vasos sanguíneos dos rins ao longo do tempo. A obesidade também contribui para esse cenário, pois está associada a alterações metabólicas que aumentam o risco de lesões renais. Por isso, o acompanhamento médico regular é essencial, principalmente para quem já possui esses fatores de risco."

Por fim, a especialista reforça que o diagnóstico precoce é decisivo para evitar complicações mais graves. Exames simples podem identificar alterações ainda no início, aumentando as chances de controle da doença.

"Muitas doenças renais não apresentam sintomas nas fases iniciais, o que pode atrasar o diagnóstico. Exames de sangue e urina são fundamentais para avaliar a função dos rins e devem fazer parte da rotina de check-up, especialmente em pessoas com fatores de risco. Cuidar dos rins é cuidar da saúde como um todo."

Fonte: <https://www.terra.com.br/vida-e-estilo/comportamento/dia-mundial-da-saude-acende-alerta-para-a-saude-dos-rins,15930c6ed0d5ef1814cb42a-518c060d0vzoq9rfq.html>

Siga o canal oficial da ASSEJUF NO WHATSAPP

Acompanhe as **novidades, comunicados, eventos e benefícios** da associação.

08 de Abril
DIA MUNDIAL DE COMBATE AO CÂNCER

Conscientização sobre a prevenção e tratamento de todos os tipos de câncer!

EXPEDIENTE



Jornal acessado via e-mail por 663 associados
Disponível em www.asserjuf.org.br
Tragem: 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