



## Enquete



O Forró Habeas Copa, nome sugerido pelos nossos associados Elisabete Góes Silva Pereira Muniz e Álvaro Antônio Brito Reis, foi o vencedor com 55,6% dos votos para nossa festa junina. Então, chegou a hora de você se inscrever e garantir a sua presença no mió arraiaí da ASSERJUF.

Dia 18 de junho, às 16h – garagem prédio JEF  
Inscrições e pagamentos até 15/06 às 19h

Dose do Associado:

- Terá direito, para uso próprio, a 01 pulseira e 05 fichas de bebidas (2 cerveja, 2 refrigerante, 1 suco), além de 01 pulseira para convidado, sem direito a bebidas e com acesso livre às diversas comidas típicas do buffet junino e licores.

- O associado poderá adquirir convites extras, no valor de R\$ 40,00 (cada), com acesso livre às diversas comidas típicas do buffet junino e licores.

Pagamentos via PIX: CNPJ 02.797.217/0001-08

- Crianças até 11 anos NÃO pagam.

- Entretanto, o acesso dos convidados à festa somente poderá se dar com a presença do associado que o convidou. Lembre-se: cada associado deverá se responsabilizar pela presença de seu convidado.

\*Serão comercializadas bebidas no local para todos os participantes.

\*\*As pulseiras e fichas de bebidas serão entregues no local.

Inscreva-se já: no escritório da ASSERJUF ou através do link: <https://forms.gle/pHa2NQjNKddK5fQK8>

## ANIVERSARIANTES

**17/05** - Sonia Maria Dalcum Jonde Monteiro

**18/05** - Cacilda Cunha Pacheco Aleluia  
Mirella Tourinho Barbosa Martins  
Divone Brito Da Costa

**19/05** - Adriana Silva Rivas

**20/05** - Luciana Peixoto Mega  
Suely Floriano Nascimento

**21/05** - Wendell Tolentino Silveira

**22/05** - Rita Auxiliadora Miranda Franco Cardoso

**23/05** - Saul Tadeu Martins Paim  
Rutemberg Pereira Nunes

**24/05** - Jasson Guia De Britto Filho  
Daniela Farias Maciel Duarte

**25/05** - Yeda Bomfim Fernandes  
Alvaro Antonio Brito Reis

**26/05** - Jose Rosa  
Katia Vasconcelos Arnold

**27/05** - Floripes De Carvalho Feitosa

**30/05** - Marlene Pinho De Oliveira  
Karem Alyne Santana Guimaraes

*Parabéns!*

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



## Solidariedade

### 5 ANOS DE JUSTIÇA NO PRATO



Sim, o Justiça no Prato está fazendo aniversário.

Há 5 anos, essa ação solidária, que você abraça e ajuda a manter, faz uma ponte amorosa entre os servidores da Justiça Federal e a comunidade de Sussuarana.

Com o valor arrecadado mensalmente, já foram compradas toneladas de alimentos (proteínas para o Lar de Idosos Irmã Lourdes e cestas básicas para famílias da comunidade, distribuídos com a intermediação da Pastoral Social da Igreja S. Daniel Comboni.

Toneladas de solidariedade que viraram alimento!

A alegria dessa realização contrasta, no entanto, com perdas de doadores que tivemos no último ano, que diminuiu em mais de 1/3 a nossa arrecadação mensal.

Com base na nossa nova realidade, e por questões de logística de compra e entrega, decidimos que, a partir deste mês, todo o valor arrecadado será doado unicamente ao Lar Irmã Lourdes.

Caso haja algum acréscimo nas doações, poderemos reconsiderar a mudança, mas, por enquanto, não há arrecadação suficiente para as duas compras.

Apesar disso, seguiremos firmes, de mãos dadas com os nossos doadores, na missão solidária de fazer, mesmo que em pequenas doses, a tão necessária Justiça no Prato de quem mais precisa.

Vida longa ao JUSTIÇA NO PRATO!

Gratidão a todos que puderam contribuir ao longo desse tempo, e em especial aos doadores que continuam conosco.

Sigamos, com fé e coragem!

## Saúde

### Colesterol alto: médica indica alimentos que ajudam a reduzir os níveis



O colesterol alto possui forte relação com alimentação, genética, sedentarismo, obesidade, resistência à insulina e inflamação metabólica. Segundo a Dra. Tassiane Alvarenga, endocrinologista e metabologista pela SBEM, a alimentação adequada ajuda bastante no controle, especialmente quando associada à atividade

física e mudança de estilo de vida.

Entre os alimentos que podem ajudar na redução do colesterol LDL estão:

- fibras solúveis, presentes em aveia, chia, linhaça, frutas e leguminosas;
- azeite de oliva;
- oleaginosas;
- peixes ricos em ômega-3;
- vegetais e alimentos minimamente processados.

"Já os alimentos ultraprocessados, ricos em gordura trans, excesso de gordura saturada, açúcar e farinha refinada devem ser reduzidos, porque favorecem inflamação metabólica e piora do perfil lipídico", diz.

Também é importante entender que nem todo colesterol alto é igual. "Existem pessoas com forte predisposição genética, como na hipercolesterolemia familiar, em que mesmo uma boa alimentação pode não ser suficiente sem tratamento medicamentoso", explica.

Os riscos do colesterol elevado estão principalmente relacionados à doença cardiovascular. "O excesso de LDL favorece formação de placas de gordura nas artérias, aumentando risco de infarto, AVC e doença arterial periférica", completa.

Segundo a especialista, atualmente, quando falamos em colesterol, o foco não é apenas um número isolado no exame, mas risco cardiovascular global, contexto metabólico e prevenção de eventos futuros.

**Fonte:** [https://www.terra.com.br/vida-e-estilo/saude/colesterol-alto-medica-indica-alimentos-que-ajudam-a-reduzir-os-niveis.437e039f6cc1c566a-866100623f3f561w1n7ue27.html?utm\\_source=clipboard](https://www.terra.com.br/vida-e-estilo/saude/colesterol-alto-medica-indica-alimentos-que-ajudam-a-reduzir-os-niveis.437e039f6cc1c566a-866100623f3f561w1n7ue27.html?utm_source=clipboard)

### HOJE VOCÊ TEM UM COMPROMISSO COM SEU BEM-ESTAR



Agende seu horário

71 3306-8382

ASSERJUF

**Canal:** <https://www.whatsapp.com/channel/0029Vb7Na2WCMY0HMMW24GQ0e>

**Comunidade:** <https://chat.whatsapp.com/EA0zo5WJPXNE7Mra2jILfY>

**Acompanhe as novidades, comunicados, eventos e benefícios da ASSERJUF no whatsapp!**

## 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 Vara)

### CONSELHO FISCAL

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

**Suplente**  
Adalce Menezes de Almeida