

Eventos



Regras Forró Habeas Copa

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**

- 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.

- **Crianças até 11 anos NÃO pagam.**

*Serão comercializadas bebidas no local para todos os participantes.

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

Inscriva-se já: no escritório da ASSERJUF ou através do link do formulário: <https://forms.gle/gXnY8Se1GMCBC1hw9>

ANIVERSARIANTES

02/06

Ana Carla Aguiar Brito Furrer
Ivo Teles Santa Rosa
Edisaria Dos Santos Santa Rosa
Luiz Fernando Campinho Rego
Antonio Joaquim Ferreira Adry

04/06

Patricia Leite Aguiar De Souza

06/06

Caroline Lordelo Nunes Figueira
Gabriel Velame Branco
Jailson Da Silva Lage

07/06

Gabriel Brasil De Santana

08/06

Daniel Maciel Duarte Sampaio Rocha
Ana Gabriella Dos Santos Velame

09/06

Gilson De Oliveira Suzarte

10/06

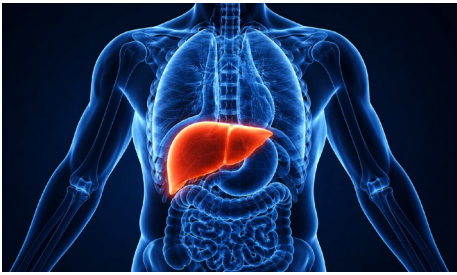
Gilveraldo Antonio dos Santos Dorea

Parabéns!

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

Saúde

Um em cada três brasileiros convive com gordura no fígado; saiba o que comer



Quase um em cada três brasileiros tem gordura acumulada no fígado, segundo o maior estudo epidemiológico realizado na América Latina sobre a saúde dos adultos. De acordo com os dados citados na pesquisa, a proporção mundial de pessoas com o problema passou de 25% para quase 40% nas últimas três décadas. Atualmente, não existe medicamento aprovado especificamente para tratar a condição, e a alimentação continua sendo uma das principais estratégias de prevenção e controle.

Entre os alimentos associados à proteção da saúde hepática estão café, frutas vermelhas, abacate, alho, chá verde, aveia e vegetais crucíferos, como brócolis, couve e repolho. Segundo a nutricionista Juliana Andrade, esses alimentos contêm substâncias ligadas à redução da inflamação, ao combate ao estresse celular e ao auxílio dos processos naturais realizados pelo fígado. A cúrcuma também aparece entre os itens citados devido à presença da curcumina, composta estudada em pesquisas envolvendo pacientes com gordura no fígado.

O fígado desempenha mais de 500 funções no organismo, incluindo processamento de nutrientes, produção de energia e participação no metabolismo do colesterol. Como a doença pode evoluir sem sintomas durante longos períodos, especialistas destacam a importância de hábitos alimentares equilibrados e acompanhamento médico para identificar alterações precocemente.

Fonte: <https://www.diariodocentrodomundo.com.br/essencial/um-em-cada-tres-brasileiros-convive-com-gordura-no-figado-saiba-o-que-comer/>

ESPAÇO BELEZA



Manicure
Andrea
71 99224-2194



Manicure
Ana Lucia
71 98608-8589



Cabeleireiro
Plínio
71 8613-9662



Esteticista
Elisabeth
71 9229-1346

Agenda Aberta



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