

Boletim Informativo NOVEMBRO - 2023



Edição 203

Ano 17

Página 02

- DEPTO. APOSENTADOS
- DEPTO. CULTURAL E RECREATIVO

Página 03

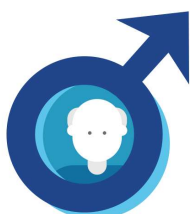
- DEPTO. ESPORTES
- SAUDE
- CURIOSIDADE

Página 04

- VOCÊ SABIA
- ASSUNTOS DIVERSOS
- ÓBITOS

Saúde também deve ser falada pelos homens

Saúde global do homem



Assim como as mulheres vão ao médico para promoção da saúde desde jovens, é importante que os homens sigam esse exemplo e se atentem mais à sua saúde.

“A incorporação de bons hábitos de vida, ter conhecimento sobre o histórico familiar, os problemas mais prevalentes em cada faixa etária, reconhecendo aspectos que não vão bem com uma boa saúde e que podem ser modificados, como sedentarismo, tabagismo, sobrepeso, consumo de drogas, o excesso da ingestão de álcool, o sexo desprotegido, bem como diagnosticar doenças que muitas vezes são silenciosas, como hipertensão, diabetes e o próprio câncer de próstata, por exemplo, estão entre as medidas mais importantes para se ter uma longevidade ativa, com independência e satisfação.”

Os sintomas incluem aumento da frequência de urinar durante o dia, diminuição da força e calibre do jato urinário, dificuldade para iniciar a micção, sensação de urgência para urinar e outros sintomas relacionados ao trato urinário.

Entre as doenças urológicas que os homens têm mais medo, o câncer ficou na frente, com 58% das respostas. Seguido pela impotência sexual (37%). O exame de toque retal ainda desperta medo e receio em 1 em cada 7 homens.

Fonte: Portal da Urologia

FIQUE ATENTO

Brunch Festivo

Será no dia **06/12/2023**, das **11h às 14h**, na Escola SENAI “Orlando Laviero Ferraiuolo”

Atenção: Neste encontro precisamos da sua confirmação de presença para facilitar a organização do evento. **Confirme sua participação até o dia 30 de novembro pelo e-mail camile@aessenai.org.br ou pelo telefone / WhatsApp 11 3367-9900.**



Departamento Aposentados

Café com aposentados



Realizado em 18/10/23, na Escola SENAI “Orlando Laviero Ferraiuolo”, o CAFÉ COM PROSA.

Os paradigmas da longevidade



A longevidade é um tema crucial que merece atenção ao longo de toda a vida, não apenas quando alcançamos a terceira idade. Afinal, os bons hábitos cultivados durante a juventude e a vida adulta têm um impacto significativo na qualidade da velhice.

Por muito tempo, o idoso foi retratado como uma figura frágil, curvada, apoiada em uma bengala, e essas representações datam de séculos atrás. No Antigo Egito, por exemplo, arqueólogos descobriram desenhos de idosos curvados, simbolizando uma velhice sacrificada e debilitada. Até recentemente, o símbolo utilizado para indicar lugares destinados a pessoas idosas era a figura humana com uma bengala, sugerindo uma condição limitada. No entanto, as percepções estão mudando. Em janeiro de 2023, um projeto foi aprovado para alterar esse símbolo, substituindo a imagem de fragilidade por uma pessoa em pé com o número 60+.

Essa mudança representa uma nova visão sobre a velhice: uma fase da vida com saúde, vitalidade e disposição.

A longevidade não está atrelada ao envelhecimento. O conceito ultrapassado de que a velhice está associada à falta de vitalidade e algo negativo precisa ser revisto, e a longevidade deve ser posta como um valor a ser cultivado desde cedo pela sociedade. A médica Geriatria Karla Giacomini destaca que a ciência tem um papel importante em romper conceitos obsoletos e fortalecer práticas que promovam uma boa longevidade.

Para alcançarmos os 60+ com disposição, bem-estar e vitalidade, é necessário adotar uma abordagem de boa longevidade desde a juventude. Isso significa adotar práticas saudáveis que cuidam do corpo, da mente e da alma.

Ao investirmos em nosso bem-estar ao longo da vida, colhemos os frutos em uma velhice saudável e gratificante. A busca pela boa longevidade não é exclusiva da terceira idade; todas as gerações devem vivenciá-la. Isso implica em manter uma alimentação equilibrada, praticar atividade física regularmente, cultivar uma mente curiosa e ativa, cuidar da segurança financeira, valorizar momentos de lazer com familiares e amigos, e aprender a respeitar o corpo e a alma. É construída dia após dia, por meio de escolhas conscientes e saudáveis. Cuidar da nossa saúde física e mental, desconectar-se dos problemas e conectar-se com a natureza

e a espiritualidade são atitudes que podemos adotar em qualquer fase da vida. O caminho que traçamos hoje impacta diretamente a forma como chegaremos à velhice.

A longevidade é uma jornada que começa desde cedo e deve ser vivenciada por todas as gerações. A ciência tem o poder de quebrar paradigmas antigos e incentivar uma abordagem mais positiva em relação ao envelhecimento. Ao adotarmos hábitos saudáveis e investirmos em nosso bem-estar ao longo da vida, podemos conquistar uma velhice repleta de vitalidade e significado.

Fonte: <https://www.bradescoseguros.com.br/clientes/noticias/noticia/paradigmas-da-longevidade>

Poema – Uma reflexão poética

Deixe-me envelhecer - (Mário Quintana)



Deixem-me envelhecer sem compromissos
e cobranças,

Sem a obrigação de parecer jovem e ser
bonito para alguém,

Quero ao meu lado quem me entenda e
me ame como eu sou,

Um amor para dividirmos troços

desta nossa última jornada,

Quero envelhecer com dignidade, com sabedoria e esperança,

Amar minha vida, agradecer pelos dias que ainda me restam,

Deixem-me envelhecer com sanidade e discernimento,

Com a certeza que cumpri meus deveres e minha missão,

Quero aproveitar essa paz merecida para descansar e refletir,

Ter amigos para compartilharmos experiências, conhecimentos,

Quero envelhecer sem temer as rugas e meus cabelos brancos,

Sem frustrações, terminar a etapa final desta minha existência,

Não quero me deixar levar por aparências e vaidades bobas,

Nem me envolver com relações que vão me fazer infeliz.

Deixem-me envelhecer, aceitar a velhice com suas mazelas,

Ter a certeza que minha luta não foi em vão: teve um sentido,

Quero envelhecer sem temer a morte e ter medo da despedida,

Acreditar que a velhice é o retorno de uma viagem, não é o fim,

Não quero ser um exemplo, quero dar um sentido ao meu viver,

Ter serenidade, um sono tranquilo e andar de cabeça erguida,

Fazer somente o que eu gosto, com a sensação de liberdade,

Quero saber envelhecer, ser um velho consciente e feliz!!!”

Departamento Cultural e Recreativo



Momento mágico e inesquecível: Festa das Crianças no Clube de Campo de Jundiáí encanta e reforça o carinho com os associados

Carinho, solidariedade e uma dose reforçada de animação fizeram parte das comemorações do Dia das Crianças no Clube de Campo de Jundiáí, que recebeu 659 pessoas na Festa, sendo 463 adultos e 196 crianças.

Os associados e convidados vieram de diversas cidades

prestigiar a festa: Barueri; Campinas; Campo Limpo; Cotia; Guarulhos; Itatiba; Itu; Jandira; Jundiaí; Osasco; Piracicaba; Santa Bárbara do Oeste; Santo André; São Bernardo do Campo; São Caetano; São Paulo; Sorocaba; Sumaré, etc.

A iniciativa contou com o carinho e a participação dos associados na doação de alimentos não perecíveis. Os 422 quilos de alimentos arrecadados foram doados à AMAS - Associação Metodista de Ação Social, entidade assistencial presente no evento.

Por meio da dedicação de voluntários, dos funcionários do Clube e contando com a parceria fundamental do time da Novytha e da Liberty Seguros, a programação idealizada pelo Departamento Cultural e Recreativo e realizada no domingo, 22 de outubro, ofereceu muita recreação com a equipe do Tio Nescau (brincadeiras, atividades lúdicas, música), brinquedos infláveis, distribuição de pipoca, e, ainda, sorteio de bicicletas e de jogos educativos.

Tudo isso sob a animação do personagem Homem Aranha, que encantou com sua performance e tirou muitas fotos com as crianças. Momento inesquecível para cada uma delas. Completando a alegria da festa todas as crianças foram presenteadas com uma lembrancinha da AES.

Promover a alegria das crianças e poder contar com a solidariedade e o carinho de pessoas tão especiais, nos traz muita satisfação.

Nossos agradecimentos por tornar isso possível!

EVENTO

CANCELADO

**Festa de
Natal
Boraceia**

Departamento de Esportes

Como anunciado anteriormente, após a realização da 2ª Fase dos jogos regionais do FARAES, temos os seguintes finalistas:

FINALISTAS - 29º FARAES			
Modalidades	Duplas	Jogador (A)	CFP
DAMA	N/A	Gabriel de Souza Moreira	1.22
		Rogério Moino	1.23
DOMINÓ	A	Fernando Ferrari	1.18
		Roberto Pinaffo	
	B	Francisco Cesar Abatepaulo	1.44
		Pedro Alves de Lira	
TRANCA	A	Raul C. Da Silva	1.20
		Miriam Souza Abrantes	
	B	Celso Milan	1.18
		Mara Aparecida da Silva	
TRUCO	A	Michel Simão	1.16
		Davi Simão	
	B	Leonardo Lombardi Fernando	1.01
		David de Oliveira Kessler	
	C	Flávio Hanssen	1.18
		Valdir Scatena Dantas	
	D	Nelson Urias	1.09
		Dorival Fidelcino Bernal	

Os jogos acontecerão no dia 18/11/2023, mas antes dessa eletrizante Final com a confraternização entre os finalistas da Capital e do Interior, teremos no dia 11/11/2023 a Final do 3º Festival de Voleibol Misto e a Final do 4º Festival de Basquete 3X3, com as equipes:

Voleibol Misto:

- Diadema / Santo André / Mercedes / Sede Paulista

Basquete 3X3:

- Aposentados & Ativos / Santo André / Barueri / Mauá
- Venha prestigiar!!!**

Saúde

45% dos Brasileiros adultos sofrem de hipertensão; Metade não sabe que está doente



Um relatório divulgado pela Organização Mundial de Saúde (OMS) mostrou que 45% dos brasileiros adultos convivem com a hipertensão.

O número é alarmante, e os dados preocupam mais conforme a idade avança: metade dos brasileiros com mais de 30 anos possui pressão alta - nome popular da hipertensão. Destes, só um terço consegue controlar a doença.

Médicos alertam que a hipertensão é silenciosa e pode matar. Só 10% das pessoas com a doença sentem os sintomas.

A pressão alta pode levar a um infarto. No entanto, ela não atinge apenas o coração: pode comprometer também os rins e, no cérebro, há o risco de um AVC. Descobertas mais recentes verificaram que a hipertensão também pode provocar demência. Isso porque ela altera a irrigação sanguínea, levando a problemas de memória.

Os especialistas alertam para a necessidade de medir a pressão pelo menos uma vez por ano, com um profissional da saúde. Os dados mostram ainda que cuidar dos doentes pode salvar 365 mil brasileiros da morte precoce até 2040.

O relatório da OMS mostrou que hoje em dia 1,3 bilhão de pessoas são hipertensas no mundo - o dobro do registrado em 1990.

Luiz Bortolotto, diretor da unidade de hipertensão do Instituto do Coração (Incor/SP), recomenda atenção com a alimentação e com os exercícios físicos.

“A prevenção é feita com a adoção de hábitos saudáveis de vida. Principalmente reduzir o sal na dieta, produtos enlatados, produtos embutidos, evitar a obesidade ou manter o peso para o que é adequado para pessoa; fazer atividade física regular, controlar melhor o estresse”, explicou.

Fonte: Jornal Hoje - Data de publicação: 22/09/2023

Curiosidades

Mundo Verde em casa – benefícios de tê-las



Contribuem para a produtividade. Um estudo da Universidade de Queensland, na Austrália, afirma que o rendimento das pessoas aumenta em até 15%. Ajudam a amenizar a temperatura, reduzindo o uso de ventiladores e ar-condicionado;

Melhoram a qualidade do ar por meio da fotossíntese, que utiliza gases poluentes, liberando oxigênio.

São um bom isolamento acústico, uma vez que absorvem parte das ondas sonoras.

Dão mais energia para corpo e mente, pois aumentam o bem-estar.



As cascas de ovos são ótimas para proteger as plantas de lesmas e lagartas. O cálcio do invólucro do ovo muda a acidez do solo, afastando os bichos.

Protetor de solo ideal

Cobrir a camada de substrato que fica no topo do vaso é superimportante para evitar a queimação das raízes, manter a umidade (o que reduz o volume de regas), segurar melhor o adubo, evitar o crescimento de ervas daninhas e ajudar no controle térmico da terra (não esquenta muito no sol nem esfria rápido demais nos dias nublados). “A melhor cobertura é a casca de pinos, um material orgânico que se decompõe em contato com a umidade, por isso é

perfeita para servir de palhinha protetora do solo.

Fonte: Revista Mara é você!

Assuntos Diversos

BOLETOS FALSOS _ PREJUÍZO NA CERTA



O que é?

Boleto falso é um boleto bancário que tem todas (ou as principais) características de um boleto bancário verdadeiro – mas se você efetuar o pagamento, o valor não vai para o destino que deveria, mas

sim, para as mãos de criminosos.

Como identificar boletos falsos?

Como saber se o boleto é falso? Existem 6 critérios que ajudam a identificar se um boleto é verdadeiro ou não. São eles:

- 1. Código de barras:** boletos falsos podem estar com falhas no código de barras – como espaços onde não deveriam ter, dificultando a leitura dos sensores, que exigem a digitação manual.
- 2. Nome do beneficiário:** boletos fraudados podem conter o nome errado do beneficiário (ou escrito de forma incorreta).
- 3. Dados do beneficiário:** qualquer diferença nos dados gerais do beneficiário pode indicar fraude.
- 4. Valor do boleto:** boletos falsos podem vir com pequenas alterações no valor final a ser pago.
- 5. Forma de envio do boleto:** desconfie se você deveria ter recebido o boleto por um canal de atendimento e acabou recebendo por outro.
- 6. Dispositivo da compra:** brechas de segurança em computadores e dispositivos móveis também são portas de entradas para o envio de boletos falsos.

Dicas de segurança para se proteger destes boletos falsos

Aproveite as dicas abaixo e evite transtornos financeiros:

Dica 1: Sempre confira os números do código de barras

Nos boletos verdadeiros, os números do código de barras

aparecem na parte superior e na inferior do documento e elas devem ser exatamente iguais.

Atenção aos três primeiros números da sequência que correspondem ao código do banco que emitiu o boleto.

Dica 2: Verifique a fonte que emite o boleto

Os golpistas estão atentos às movimentações que fazemos, principalmente na internet. Se você fez alguma compra online ou acessou site de negociação, emita o boleto diretamente no canal oficial e não clique em boletos enviados por e-mail, SMS ou WhatsApp, caso isso não tenha sido acordado.

Dica 3: Confira os dados do boleto

Boletos falsos podem vir com erros de português. Por isso, confira se as informações são verdadeiras e escritas de forma correta.

Confira informações de data de vencimento, nome do beneficiário e o CNPJ. Em caso de dúvida quanto ao CNPJ, uma busca rápida na internet pode te ajudar a conferir se ele é real.

Dica 4: Fique atento ao valor

O valor total do boleto sempre aparece em dois campos do documento: no final do código de barras e também no espaço chamado “valor do documento”. Se esses valores não baterem, você pode estar com um boleto falso.

Outro ponto de atenção é se o valor da cobrança está diferente do acordado ou diferente no caso de cobranças fixas.

Dica 5: Preste atenção aos dados do beneficiário

O CNPJ do emissor deve estar descrito no boleto bancário. Algumas empresas usam ou nome da razão social (nome oficial da empresa) e outras, o nome fantasia.

Se você desconfiar do nome, vale fazer também uma busca rápida na internet.

Fique atento.

ÓBITOS

Com pesar, noticiamos o falecimento dos seguintes associados/dependentes:

ÓBITO	DATA	ASSOCIADO	ÓRGÃO	PARENTESCO
EDDA TIBURCIO ZOLETTI	12/10/2023	LUCIANA FILOMENA ZOLETTI PEDRY	CFP 2.01	MÃE
THEREZINHA LUCIA CAMARGO ANDREOLI	28/10/2023	THEREZINHA LUCIA CAMARGO ANDREOLI	APO.	-

COLABORARAM NESTA EDIÇÃO:

Célia Reni Fernandes Sanches
Depto. de Aposentados

Celia Regina Oliveira Caracciolo
Elaboração/Revisão

Neiva Aparecida Pires Damaceno
Depto. Cultural e Recreativo

Edison Simon
Depto. Esporte Interior

Rubens da Silva Moreira
Depto. Esporte Capital

Claudia Celestino Lucio
Diagramação

Milton Gava

Presidente da Diretoria Executiva

Comentários e sugestões de matérias – enviar e-mail para boletim.aes@aessenai.org.br