

Boleto Mensal

Os serviços prestados pelos Correios têm ficado aquém da expectativa, o que vem prejudicando a distribuição do boleto mensal de cobrança da AES, pois vários associados (as) deixam de recebê-lo dentro do prazo para a efetivação do pagamento. Como o vencimento desta cobrança acontece no 5º dia útil de cada mês, caso não o receba, pedimos que o mesmo seja retirado no site conforme orientação abaixo:

Site - www.aessenai.org.br

No campo - Emissão de boleto Associado, CPF - preencha os dados solicitados e faça a consulta.

Qualquer dúvida ligue - Tel. (11) 3367-9900

FUMUS

FUMUS é um serviço que precisa ser contratado.

1. FUMUS Familiar - Inclui o titular cônjuge e filhos menores de 24 anos.

2. FUMUS Individual - Poderá ser contratado para pai, mãe, sogro e sogra.

Lembramos que pai, mãe, sogro e sogra são dependentes para uso dos núcleos de lazer e não para o FUMUS.

Para o FUMUS é necessário a contratação do serviço para os mesmos. A cobrança é igual a uma cota para cada serviço adquirido.

MANTENHA SEU CADASTRO ATUALIZADO!

Para consultar seus dados na AES acesse o site www.aessenai.org.br. Para o primeiro acesso - USUÁRIO CPF completo do associado titular sem ponto e sem traço SENHA são os quatros primeiros números do CPF. Caso haja necessidade de alguma alteração envie email para cadastro@aessenai.org.br - contato Hamilton.

ÓBITOS

Com pesar, noticiamos o falecimento do(s) seguinte(s) associado(s)/dependente(s):

ÓBITO	DATA	ASSOCIADO	ORGÃO	PARENTESCO
Apparecida dos Santos Romano	14/12/2017	Orestes Aloisio Santos Romano	Apo	Mãe
Benedita Florentina de Andrade Dias	30/12/2017	Magda Dias Haro Garcia	1.13	Mãe
Yolanda Zanelato Cardoso	21/12/2017	Yolanda Zanelato Cardoso	Apo	-
José Palone da Silva	30/12/2017	Aldney Palone da Silva	Ex-func.	Pai
Anailza Oliveira Fernandes	21/12/2017	Gilderlon Fernandes Oliveira	1866	Mãe
Paulo Roberto Schmidt	08/10/2017	Paula Regina Schmidt Nunes	1.44	Pai
Hermelinda Limão Lopes	14/01/2018	Sergio Lopes	Ex-func.	mãe
Dalvo Molonhoni	28/12/2017	Dalvo Molonhoni	Apo	-
Lourival Mendes	15/01/2017	Lourival Mendes	Apo	-
Dozolina Rossini de Carvalho	20/01/2018	Jair Pinto de Carvalho	Apo	mãe
Shirlei Aparecida de Castro Peres	12/10/2017	Natalino Augusto de Castro Peres	Agregado	conjuge

O benefício do FUMUS pode ser contratado para: pai, mãe, sogro e sogra. Para isso é necessária adesão de cada um através de formulário próprio (art. 2º do regulamento).

COLABORARAM NESTA EDIÇÃO:

Arlete de Jesus Mendes Dias
Deppto. Cultural e Recreativo

Célia Reni Fernandes Sanches
Deppto. de Aposentados

Hamilton Gonçalves Costa
Diagramação

Haroldo José Torquetti
Dep. Esportivo Interior

Lucio Mario Alves de Oliveira 1947
Dep. Esportivo Capital

Jaime Soler Niubo
Revisão

Teresinha Tesser Niubo
Coordenação

Winston Antônio de Souza
Coordenação



RECOMEÇAR O NOVO ANO

O fim das férias, para grande maioria dos trabalhadores que aproveitaram o verão para viajar e descansar, representa a volta às atividades normais e o recomeço de um novo ano. Não se pode esquecer que leva alguns dias para que o corpo assimile novamente a rotina diária: de trânsito, de segurança, da educação e da saúde. Enfim, o ano recomeça com todos seus problemas e desafios. Cabe a cada um colocar em execução o que planejou fazer para prosseguir no caminho do bem estar e do sucesso. Felizes são os profissionais que retornaram das férias com novos objetivos e com desejo de buscar novos conhecimentos que garantam o seu sucesso, através de formação continuada. Existem, aqueles que só se preocuparam em usufruir das festas e das férias, sem parar para refletir sobre sua vida, seu sucesso pessoal e como fazer para atingi-los. O mesmo acontecerá com os alunos que retornaram às aulas. Aqueles que já entenderam a importância do estudo e do conhecimento em suas vidas colherão resultados positivos. Aqueles que entendem que a vida é um parque de diversão, amargarão resultados negativos porque não souberam dar a devida importância aos estudos, único caminho para atingir conhecimentos necessários para a vida.

O ano será bom e positivo para aqueles que sabem o que desejam da vida e não ficam esperando por milagres. Trabalhem e estudem com seriedade, pois este é o caminho que leva ao sucesso.

<http://www.viveresaber.com.br>

Boletim Informativo FEVEREIRO - 2018

Edição 138

Ano 12



Página 02

- DEPTO. APOSENTADOS
- DEPTO. CULTURAL E RECREATIVO
- DEPTO. ESPORTIVO INTERIOR
- SAÚDE
- ASSUNTOS DIVERSOS

Página 03

- CURIOSIDADES
- VOCÊ SABIA?

Página 04

- BOLETO MENSAL
- FUMUS
- ATUALIZE SEU CADASTRO
- ÓBITOS

<input type="checkbox"/> Mudou-se	<input type="checkbox"/> Não Existe Nº Indicado	<input type="checkbox"/> Informações Escritas	Reintegrado ao Serviço Postal em: / / Responsável
<input type="checkbox"/> Desconhecido	<input type="checkbox"/> Falecido	<input type="checkbox"/> Pelo Porteiro ou Sincido	
<input type="checkbox"/> Recusado	<input type="checkbox"/> Ausente	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/> Endereço Insuficiente	<input type="checkbox"/> Não Procurado	<input type="checkbox"/>	



DESTINATÁRIO:

Remetente

Al.Barão de Limeira, 539 - Santa Cecília - CEP 01202-001 - São Paulo - SP - Tel. 11 3367 9900 / site www.aessenai.org.br

Departamento Aposentados



Semana Qualidade de Vida - Itanhaém

Realização: 23 a 28 de fevereiro de 2018.

Inscrições iniciaram dia: 29/01/2018.

Confirme caso haja vagas para suplentes, telefone: 11 3367-9900.

Já se inscreveu? preparem as malas: traje para o baile recordando as décadas de 60 e 70. Bingo, sessão pipoca, gincanas e muita animação.

(Será bem vinda a doação de uma prenda para incrementar nosso bingo).

ATENÇÃO

Em fevereiro não realizaremos a reunião. Próxima reunião será no dia: 14 de março - 9h. CFP 1.11 - Tatuapé.

Departamento Cultural e Recreativo



VEM AI...

Um delicioso passeio a Poços de Caldas em abril! Não percam!

Dicas Culturais

Hoje tem Espetáculo - Livro

A exposição traça um panorama da história do circo no Brasil, apresentando: "Linha do Tempo", com os principais acontecimentos do mundo do circo entre 1830 e 2009; "Destaques", com famílias e artistas que se destacaram no picadeiro; e "Classificação das Artes Circenses". A maquete de circo confeccionada pelo Mestre Maranhão também é um dos destaques da mostra. **Local: Galeria Olido** - Av. São João, 473 - SP. **Data:** Segundas, quartas, quintas e sextas, das 10h às 20h; sábados e domingos, das 13h às 20h (Centro de Memória do Circo) (Sem previsão de finalização). **Preço:** Grátis.

Da Independência ao Grito

A exposição enfoca o resultado de pesquisa arqueológica realizada na década de 1980. O objetivo é valorizar a Casa do Grito como patrimônio histórico, e relatar a história da casa de pau-a-pique erguida na segunda metade do século 19, e que se constitui num dos últimos exemplares desse tipo de construção na cidade de São Paulo. **Local:** Casa do Grito - Praça do Monumento, s/nº (Ipiranga). **Telefone:** 2273 4981 **Data:** Terças, quartas, quintas, sextas, sábados e domingos, das 9h às 17h (Sem previsão de finalização). **Preço:** Grátis.

Departamento Esportivo - Interior



Em 2017, realizamos atividades esportivas em comemoração aos 70 anos da nossa Associação. Foram eventos maravilhosos com a presença de 2862 pessoas. Arrecadadas 46 cestas básicas e 138 brinquedos, sendo doados para diversas instituições, nos dando a oportunidade de cumprirmos a missão da AES. Por isso, é com muito entusiasmo e dedicação que iniciaremos as atividades esportivas no interior e litoral no dia 04/03/2018.

Teremos a etapa regional do 17º Festival de Futsal do Interior categoria livre. Nesta modalidade podem participar (além dos sócios ativos), aposentados, agregados (ex-funcionários e filhos acima de 24 anos), dependentes (de 18 a 24 anos), pais e esposo de associadas. Serão classificadas 4 equipes que disputarão os playoffs no dia 14/04 na Colônia de Férias. Há previsão da participação de 600 pessoas na confraternização que ocorrerá ao final do evento. Como de costume, uma verdadeira festa do interior.

Boa sorte a todos!

Saúde

Febre Amarela



A febre amarela é uma doença infecciosa, de gravidade variável, causada por um arbovírus (vírus transmitidos por mosquitos).

Esse vírus surgiu na África, há cerca de três mil anos e chegou ao Brasil com o tráfico de escravos.

Na fase inicial o vírus se multiplica pelo organismo e acomete maciçamente o fígado. É uma das causas de hepatite fulminante. Febre com calafrios, mal-estar, dor de cabeça, dores musculares muito fortes, cansaço, vômito e diarreia são sinais da doença que surgem de repente, em geral, de três a seis dias após a picada do inseto (período de incubação do vírus). A pele e os olhos do doente adquirem um tom amarelado próprio da icterícia. Daí, o nome febre amarela. Não existem medicamentos específicos para destruir o vírus, reverter o quadro clínico e evitar as complicações. O doente deve permanecer em repouso, em ambiente hospitalar e sob cuidados médicos para evitar as complicações graves da doença.

O único tratamento possível é o de suporte que consiste em manter o paciente bem hidratado e introduzir drogas para equilibrar a pressão arterial, corrigir os desequilíbrios metabólicos e aliviar os sintomas. Nos casos mais graves, o paciente pode necessitar de diálise e transfusões de sangue. <https://drauziovarella.com.br>

Assuntos Diversos



A Alegria do Carnaval - Walmyr Junior

Estão chegando os dias da folia carnavalesca e, entre esses dias de preparativo das fantasias, serpentinas e confetes, me pegava refletindo sobre a festa da alegria. O carnaval é um fenômeno curioso que não pode ser facilmente estudado. Foi feito para ser vivido, para ser experimentado e sentido. Já dizia Dom Helder Câmara: "Carnaval é a alegria popular. Direi mesmo, uma das raras alegrias que ainda sobram para a minha gente querida. Peca-se muito no carnaval? Não sei o que pesa mais diante de Deus: se excessos, aqui e ali, cometidos por foliões, ou farisaísmo e falta de caridade por parte de quem se julga melhor e mais santo por não brincar o carnaval. Brinque, meu povo querido! Minha gente queridíssima. É verdade que na quarta-feira a luta recomeça, mas ao menos se pôs um pouco de sonho na realidade dura da vida!" O carnaval tem destas coisas. Basta uma bateria tocar, uma marchinha ser anunciada, uma fantasia surgir bela pelas ruas que o coração do folião já é tomado pelo mistério da alegria. Tal qual uma mãe espera seu filho em uma gravidez, o folião espera 11 meses para ver sua escola na avenida, espera 11 meses para ver o seu bloco passar. <http://www.jb.com.br>

As 10 regras de ouro para educar

1. **Os pais são a autoridade da casa!** e precisam assumir a autoridade da educação dos seus filhos. Deve saber o que é melhor para eles e impor isso. Não permita que os pequenos os dominem.
2. **Não tenha medo dos seus filhos!** As crianças podem gritar,

chorar, esperar, atirar objetos.

Mas você não deve se assustar diante dessas atitudes e recuar. Se tomou uma decisão, continue firme nela. A cada passo que você recua, seu filho ganha um ponto na autoridade e quando perceber, vai ser seu filho quem mandará na casa.

3. **Pais são responsáveis pela educação dos filhos!** Não é a escola ou a babá ou a igreja que vai cuidar da formação deles. Ninguém, além de vocês, tem a obrigação e o poder de formar o caráter dos seus filhos. Não adianta mudar de escola. Vocês é que têm de ensinar a eles o que é certo e errado.

4. **Fale não para os filhos!** Vivemos em uma sociedade com limites. E se você não ensinar isso para o seu filho desde pequeno, ele com certeza terá problemas para conviver com os amigos, professores e até familiares. Diga "não", por mais que ele chore, insista ou tente lhe chantagear. Afinal, ele vai ouvir muito "não" na vida e é bom já crescer acostumado.

5. **Crie uma rotina para os filhos!** Defina os horários das atividades das crianças. Assim, elas terão tempo para fazer tudo. Determine a hora de dormir, de brincar, ver TV e estudar. Não é para ser maníaco com horários, mas apenas organizar o dia para que seus filhos não deixem de fazer aquilo que você considera importante para a formação deles.

6. **Brinque com seus filhos!** Invista uma parte do seu tempo para brincar com as crianças. Brincar não é perder tempo, mas um momento precioso para conhecer e educar. Perder, dividir e esperar são algumas das coisas que você vai poder ensinar enquanto conquista a confiança e a amizade deles.

7. **Escute o que os filhos têm a dizer!** Ouça os argumentos das crianças e tente ser flexível, entender o lado delas. Isso ajuda a criar o diálogo e a construir uma relação de confiança entre pais e filhos. Mas saiba sempre que a posição final é sua e se discorda do ponto de vista dos filhos, pode e deve impor sua palavra.

8. **Use apenas a força da voz!** Nada de bater nos filhos! Isso não educa, assusta! Aprenda a falar com força para que se imponha aos seus filhos. Você pode colocá-los de castigo, mas não pode machucar. Mandar para o quarto, tirar algo que ele gosta de fazer, tudo bem! Punir não é errado, agredir, sim.

9. **Não sobrecarregue as crianças!** Eles não precisam ficar estressados ainda na infância. Não exagere na quantidade de cursos e atividades. Lembre-se de que brincar é muito importante para o desenvolvimento deles.

10. **Dê pequenas responsabilidades aos filhos!** Ensine-o a ter um pouco de autonomia e responsabilidade desde pequeno, para entender que precisa batalhar para conquistar algo. Faça com que ele guarde os brinquedos e as roupas. E a partir dos 6 anos, dê uma pequena mesada. Assim, ele vai aprender a dar valor para as coisas. <http://www.justrealmoms.com.br>

Curiosidades

Coisas inventadas com finalidades diferentes das que usamos

Massa de modelar - Inicialmente, esta substância era usada para limpar o papel de parede em casas com chaminés, que acumulavam fuligem nas paredes. Mas logo surgiu o papel de parede com vinil, que era facilmente limpo com uma esponja. No entanto, uma parente do inventor, que trabalhava como professor de jardim de infância, deu o material para que as crianças modelassem. Elas ficaram encantadas! Em seguida, o elemento detergente foi eliminado da fórmula e foram acrescentados corantes.

Esteira de exercícios - O protótipo da primeira esteira de exercícios foi criado por William Staub em 1817 para castigar presos e, ao mesmo tempo, moer grãos em um moinho. Os detentos seguravam numa barra e precisavam andar constantemente para que o mecanismo funcionasse.

Papel Bolha - O famoso plástico-bolha foi criado pelos engenheiros Alfred Fielding e Marc Chavannes, em 1957. Inicialmente, eles

estavam tentando criar papel de parede em plástico tridimensional. E ainda que a ideia não tenha feito sucesso, eles descobriram um material que podia ser usado para embalar. Eles patentearam o Bubble Wrap, que tornou-se indispensável em vários segmentos.

Listerine - Os irmãos Johnson, em 1879, criaram este antisséptico para desinfetar ferramentas de trabalho dos cirurgiões. Aliás, o nome do produto se originou no cirurgião Joseph Lister. Mas as pessoas passaram a usar o líquido com vários fins: para o cuidado de feridas, higiene bucal, contra caspa e fungos e como desodorante. O produto tornou-se popular em 1920, depois do comercial de "Listerine" ser publicado nas revistas da época.

Micro-ondas - Poucos sabem, mas o micro-ondas não foi inventado de propósito. Um belo dia, o engenheiro da empresa Raytheon, chamado Percy Spencer, estava um equipamento para radares e percebeu que as ondas derreteram o chocolate que havia em seu bolso. Percy não pensou duas vezes e colocou grãos de milho sobre o aparelho e, rapidamente, eles começaram a virar pipoca. <http://www.curiosidadesnota10.com>

Informações úteis sobre o Vinagre

Por ser uma substância asséptica, o vinagre é largamente utilizado na limpeza de ferimentos.

Misturado com água morna e sal, pode ser usado na cicatrização de aftas na boca e contra dores de garganta. Basta fazer vários gargarejos ao dia para eliminar o desconforto.

Também é largamente utilizado na eliminação de piolhos. Basta lavar a cabeça da criança com vinagre por três dias que os piolhos desaparecerão.

Em algumas localidades, é usado contra picada de abelha e ferimentos provocados por águas-vivas. Basta molhar um chumaço de algodão ou pequeno pedaço de tecido no vinagre e passar no local ferido.

Para afastar insetos como formigas, moscas e baratas, algumas pessoas costumam limpar o chão com um pano molhado numa mistura de água com vinagre.

Água e vinagre são bastante úteis para limpar esponjas de lavar louça. A sua higienização é essencial. Nem todos sabem, mas a esponja é o item com maior número de bactérias em uma residência (até mesmo que a privada).

Para retirar resíduos queimados do fundo de frigideiras e panelas, encha-as de água e acrescente quatro colheres (sopa) de vinagre branco. Leve ao fogo para ferver, aguarde até que a água esfrie e lave novamente.

Para tirar o cheiro de mofo dos armários, tire tudo o que está dentro e deixe uma vasilha de vinagre por 12 horas no compartimento. Em seguida, limpe com um pano embebido em vinagre.

Algumas pessoas usam o vinagre para tratar congestões nasais e sinusites misturando um quarto de xícara de vinagre num vaporizador. www.maiscuriosidades.com.br



Durante o mês de fevereiro de 2018, a Lei 9656/98 da ANS (RN 195 - Art 9º) permite novas adesões no plano de saúde Unimed / AES, com redução de algumas carências:

- Desde que o novo associado tenha realizado sua adesão na AES, depois de março de 2017;
- Que a adesão na Unimed, seja formalizada entre os dias 01 a 10/02/2018 (importante respeitar a movimentação cadastral da AES junto a Unimed).

A Unimed FESP disponibiliza uma abrangência bem maior que as demais Unimeds, com âmbito Estadual ou Nacional.

Não perca o prazo. Verifique todas as condições, e realize sua inscrição e dos seus dependentes.

Secretaria AES - Regina Innocencio

Fone: 11 3367-9902.