

## Saúde

### VOCE SABE A DIFERENÇA ENTRE RESFRIADO, GRIPE COMUM E GRIPE H1N1

SINTOMAS	RESFRIADO	GRIPE COMUM	GRIPE H1N1
Febre	Baixa ou ausente	Não chega a 39º	Mais de 39º com início súbito
Dor de cabeça	Leve ou ausente	Moderada	Intensa
Calafrios	Raros	Esporádicos	Frequentes
Cansaço	Leve	Moderado	Extremo
Dor de Garganta	Moderada	Intensa	Leve
Tosse	Leve a moderada	Moderada	Contínua e Seca
Catarro	Moderado	Forte e com congetão nasal	Pouco comum
Dores Musculares	Leve	Moderada	Intensa
Ardência nos Olhos	Leve	Leve	Intensa

SUS  MINISTÉRIO DA SAÚDE

## Núcleos de Lazer

### Informações da Diretoria Executiva sobre os núcleos de lazer

#### Colônia:

- Instalado novo sistema de para raio;
- Inaugurado espaço para brinquedoteca;
- Realizada a Reunião de Representantes com palestra (Claudia Campestrini) sobre **Plano de Previdência Familiar AES** (mais informações no site ou com o representante de sua Unidade);
- Descerrada a placa do Plano Diretor com todos os projetos realizados;
- Foi recebido da Prefeitura Municipal de Itanhaém o Licenciamento Integrado: Secretaria de Estado da Saúde/Vigilância Sanitária, Secretaria de Estado do Meio Ambiente/CETESB, Secretaria de Estado da Segurança Pública/Corpo de Bombeiros e Secretaria da Agricultura/Coordenadoria de Defesa Agropecuária. De posse dessa documentação, está sendo providenciado o Habite-se.

**Clube de Campo:** Pronta a cobertura do Recanto dos Manacás;

Instaladas seis antenas parabólicas para obtenção de melhor qualidade de imagem.

**Clube Náutico:** Está em trâmite junto à Prefeitura de Boraceia, documento dando a posse definitiva do Clube Náutico à AES.

## ÓBITOS

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

ÓBITO	DATA	ASSOCIADO	ORGÃO	PARENTESCO
Francisco Gomes de Brito	07/04/2018	Edson Jose de Souza	126	sogra
Adelaide Moreno Mazzaro	11/04/2018	Helena Mazzaro	Apo	mãe
Maria Adélia Horvath	18/04/2018	Maria Adélia Horcath	Apo	-
Francisco José da Silva	13/04/2018	Jose Natal da Silva	Apo.	pai
Francisca de Oliveira e Souza	28/02/2018	Jose Parrado Junior	1.38	sogra
José Benedito Pedro de Oliveira	24/04/2018	José Benedito Pedro de Oliveira	Apo	-
Natanael Rodrigues d Almeida	03/05/2018	Natanael Rodrigues d Almeida	Apo	-
João Duchnick	26/04/2018	João Duchnick	Apo	-
Miguel Hernandes	03/05/2018	Maria Helena de Oliveira Henrandes	1.16	Pai
Paulo Roberto Bravalhier	06/05/2018	Paulo Roberto Bravalhier	Apo	-
Walter Abreu de Cerqueira	12/05/2018	Walter Abreu de Cerqueira	Apo	-

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).

#### Homenagem Póstuma

O associado **José Benedito Pedro de Oliveira**, o "Oliveira" foi Presidente da Diretoria Executiva da AES, membro do Conselho Deliberativo, membro do Conselho Fiscal e Vice-Presidente da Diretoria Executiva. Homenagem da AES a esse querido colaborador e amigo!

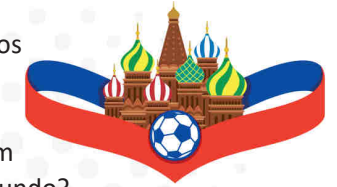
#### COLABORARAM NESTA EDIÇÃO:

<b>Arlete de Jesus Mendes Dias</b> Depto. Cultural e Recreativo	<b>Lucio Mario Alves de Oliveira</b> Dep. Esportivo Capital
<b>Célia Reni Fernandes Sanches</b> Depto. de Aposentados	<b>Jaime Soler Niubo</b> Revisão
<b>Claudia Celestino Lucio</b> Diagramação	<b>Teresinha Tesser Niubo</b> Coordenação
<b>Haroldo José Torquetti</b> Dep. Esportivo Interior	<b>Winston Antônio de Souza</b> Coordenação

Dionísio Pretel  
Presidente da Diretoria Executiva

Comentários e sugestões de matérias – enviar e-mail para [boletim.aes@aessenai.org.br](mailto:boletim.aes@aessenai.org.br)

## COPA DO MUNDO



Durante a competição mais glamourosa do planeta, todos se transformam em técnicos de futebol. Esquemas, táticas de jogo, escalações, resultados e muitos outros assuntos "futebolísticos" substituem as discussões do dia-a-dia. Quem não consegue compreender a beleza poética rara e os significados humanos profundos de um Mundial, a reunir, num único mês, local também único, os melhores jogadores do mundo?

Alguns deles verdadeiros gênios da bola, vestindo as camisas de 32 seleções e representando, durante os noventa minutos de cada partida, os sonhos, identidades, esperanças, sotaques e salamaleques de seus torcedores e populações. O clima de copa do mundo já contagia os brasileiros. A Copa do Mundo deveria ser uma oportunidade para que os povos e as nações pudessem se confraternizar em torno da paz e da busca da prosperidade para todos. Os países mais ricos e poderosos devem se conscientizar que só será possível vivermos todos com dignidade, se nos entregarmos de "corpo e alma" na construção de um mundo mais justo e igualitário para todos. Nós brasileiros esperamos que possamos dar mais uma grande lição de como se deve jogar bola. Mas não nos esqueçamos dos nossos problemas. A alienação não deve imperar nesses dias. Entreguemos-nos de coração à nossa pátria. Vamos vestir a camisa da seleção, vamos provar que, apesar de todas as dificuldades e tristezas que nos têm abatido, ainda somos felizes por sermos brasileiros.

<http://www.achegas.net/>

## Boletim Informativo Junho - 2018

Edição 142

Ano 12

**AES**  
Associação dos  
Empregados do  
**SENAI**

### Página 02

- DEPTO. APOSENTADOS
- DEPTO. CULTURAL E RECREATIVO
- DEPTO. ESPORTIVO CAPITAL
- DEPTO. ESPORTIVO INTERIOR

### Página 03

- CURIOSIDADE
- ASSUNTOS DIVERSOS

### Página 04

- SAÚDE
- NÚCLEOS DE LAZER
- ÓBITOS
- HOMENAGEM PÓSTUMA

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

**AES**  
Associação dos  
Empregados do  
**SENAI**

#### DESTINATÁRIO:

#### Remetente

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

## Departamento Aposentados

### Reunião Mensal - Realizada em 09/05/2018

O Grupo, após nosso habitual café, passou por atividade de integração e reflexão sobre o conteúdo a ser discutido durante nossos próximos encontros, incluindo programações apresentadas pelos participantes de forma integrada e com a coordenação do Departamento. Aproveitamos também para homenagear as mães com leitura de texto específico e entrega de brinde aos participantes.



Reunião Aposentados - Maio 2018

*O alicerce da vida começa com o Amor de Mãe que nos dá força e nos renova a cada gesto e carinho.*



Nossa próxima reunião será realizada no dia 13/06 das 9h30 às 11h30, na Escola SENAI "Orlando Laviero Ferraiuolo. Rua Teixeira de Melo, 106 - Tatuapé/SP.

## Departamento Cultural e Recreativo

### REALIZAÇÕES DO DEPARTAMENTO CULTURAL

#### Passeio a Poços de Caldas - Minas Gerais



Nos dias 28 e 29 de abril, aconteceu a nossa viagem à cidade mineira que reside na cratera de um vulcão já inativo. Éramos 25 pessoas, entre associados e convidados, dispostos a nos divertirmos naquela encantadora urbe. Nossa saída foi às 6h do sábado, da Escola do Tatuapé. Chegamos às 11h e nos hospedamos no Hotel Carlton. Logo em seguida, ali almoçamos todos juntos. À tarde fizemos nossos passeios locais, tendo visitado o Parque Japonês, onde fomos recebidos por alegres macaquinhos e conhecemos suas instalações, com destaque para a fonte que nos possibilitava aumentar a saúde, o amor e a inteligência. Depois, já à noite, após o jantar com música ao vivo, no próprio hotel, fomos à praça central de Poços onde os casais puderam divertir-se dançando ao som da música de sanfona. Na manhã de Domingo visitamos a Praça dos "Macacos" onde se realiza uma tradicional feira de

artesanato. Após o almoço, numa churrascaria local, fomos à cachoeira Véu de Noiva, para em seguida, iniciarmos nossa viagem de regresso, muito divertida pelas diversas brincadeiras realizadas no ônibus. Chegamos em São Paulo às 20h, todos muito felizes e satisfeitos.

### Almoço à mineira - Clube de Campo

No dia 06 de maio foi realizado o Almoço à Mineira, no Recanto dos Manacás do nosso Clube de Campo. Um total de 95 associados e convidados puderam deliciar-se com a comida típica daquele Estado amigo, preparada pela cantina do clube e servida sempre muito quentinha e saborosa. A música ao vivo deu conta da animação dos presentes, com alguns momentos dedicados a sucessos sertanejos que tanto nos agradam. Destaquem-se as presenças dos nossos três presidentes, da Diretoria Executiva e dos Conselhos Deliberativos e Fiscal. Como brindes, foram oferecidos, a todos os presentes, mini bolos de milho ornados com o logo da AES. Ao final, foram sorteadas algumas marmitas em miniatura, caracterizando nossas roças, que continham doces típicos das Minas Gerais.

## Departamento Esportivo - Capital

A Diretoria de Esportes da Capital, dando continuidade a suas atividades, informa seus próximos eventos para o mês de junho:

- Fim de semana de 08 a 10/06/2018 - Grande final do torneio de Futsal categoria veteranos.
- 17/06/2018 - Fase Regional do FARAES da capital, Vôlei misto e desafio de bocha, preparem suas equipes.

Um grande abraço a todos e muito obrigado.

## Departamento Esportivo - Interior

Realizamos a etapa final do 18º Festival de Futsal do Interior no dia 05 de maio, na Colônia de Férias, com todos os apartamentos ocupados e a presença de 164 pessoas. A equipe de esportes do interior agradece muito a participação de todos. Foi um ótimo final de semana com muito sol e calor; desfrutamos de uma agradável confraternização entre famílias. Por isso, agradecemos ao apoio dos diretores das unidades e o grande trabalho dos representantes em realizar ações da nossa Associação, fortalecendo a família AES.

Tivemos jogos disputados em alto nível e muito comentados por todos, com direito à virada faltando 40 segundos para término da partida.

Por isso, parabenizamos todas as equipes principalmente o CFP 4.01 - Itu que se sagrou **campeã**.

Foram arrecadadas 8 cestas básicas doadas pelas escolas participantes e mais 2 pelo Corpo Administrativo da AES. Com isso, estamos contribuindo cada vez mais para ações sociais, fomentando, assim, nossa missão. A unidade de Itu doará essas 10 cestas para uma instituição de seu critério e as fotos serão divulgadas no site.

Auxiliaram-nos nas premiações representantes da

Diretoria Executiva e do Conselho Deliberativo cujo Presidente reforçou o apoio dado aos representantes em aumentar o número de associados em suas escolas e a proposta para adesão do **Plano de Previdência Familiar AES**, tornando nossa Associação ainda mais forte.

A confraternização se deu com ótimo serviço de buffet e com a apresentação musical que animou ainda mais a festa colocando o pessoal para dançar.

A partir dessa edição, tivemos a premiação com o **TROFÉU FAIR PLAY**, entregue à equipe (torcida e jogadores), cujo espírito esportivo esteja acima dos resultados, agindo de maneira a não prejudicar o adversário e a torcida se comportando com ética desportiva.

**TROFÉU FAIR PLAY:** Escola de Limeira - CFP 5.05 PARABÉNS!

**Classificação final:**

**Campeão:** Itu - CFP 4.01

**Vice-Campeão:** Lençóis Paulista - CFP 7.92

**3º Colocado:** Araraquara - CFP 6.03

**4º Colocado:** Limeira - CFP 5.05

**Seleção da rodada:**

Posição	Nome	Escola
Goleiro	Wellington Montesino Leonel	6.03
Fixo	Eduardo Zamignani	4.01
Ala direito	Daner Rodrigo Marin	6.03
Ala esquerdo	Guilherme de Almeida	4.01
Pivô	Jeferson Souza Silva	4.01

Melhores	Nome	Escola	Gols
Goleiro menos vazado	Wellington Montesino Leonel	6.03	7
Artilheiro	Guilherme de Almeida	4.01	4
	Adailton Ribeiro Greve	5.05	

Próximo evento do Departamento será no dia 23/06/18 com a etapa final do 14º Festival de Futsal do Interior categoria veterano (acima de 35 anos) com a participação das escolas: Itu, Lençóis Paulista, Sertãozinho e Sorocaba.

## CURIOSIDADE

### Símbolos da Festa Junina

As festas juninas vieram para o Brasil na época da colonização, trazidas pelos portugueses. São de origem francesa, por isso nas danças aparecem várias palavras nessa língua. Nos arraiais juninos podemos encontrar vários elementos da cultura popular, que traduzem a crença da população de cada região. A **quadrilha** surgiu nos salões da corte francesa, recebendo o nome de "quadrille", mas é de origem inglesa. Na época da colonização do Brasil os vestidos lindos e rodados representavam as riquezas da corte e os passos puxados na língua francesa (anarriê, avancê, tour, etc.) A **fogueira** simboliza a proteção dos maus espíritos, que atrapalhavam a prosperidade das plantações.

A festa realizada em volta da fogueira é para agradecer pelas fartas colheitas. Cada santo tem uma fogueira, sendo a quadrada de Santo Antonio, a redonda de São João e

a triangular de São Pedro. Os **balões** juninos indicam o início da festa, mas foram criados para reverenciar os santos da festa, agradecendo pela realização dos pedidos, normalmente relacionados ao namoro e ao casamento, onde as pessoas encontram seus pares românticos. Os **fogos** se originaram na China, também como forma de agradecer aos deuses pelas boas colheitas. São elementos de proteção, pois espantam os maus espíritos. O **pau de sebo** é uma brincadeira com o objetivo de se ganhar uma quantia em dinheiro, que está afixada em seu topo. Com essa diversão, a festa fica mais animada, pois as pessoas têm que subir no mastro, lambuzado de gordura. As **simpatias** proporcionam aos convidados maior sorte no amor. Os santos juninos são conhecidos como santos casamenteiros, mas Santo Antônio é o mais influente deles. As **comidas típicas** também são símbolos juninos, como forma de agradecimento pela fartura nas colheitas, principalmente do milho, a festa se tornou farta em seus deliciosos quitutes como: curau, canjica, pamonha, bolo de milho, milho cozido, pé de moleque, paçoquinha, etc.

Por Jussara de Barros <https://brasilecola.uol.com.br/>

## Assuntos Diversos

### Dia Mundial do Doador de Sangue – 14/06

Doe sangue e melhore sua própria saúde! Todos sabem que doar sangue é um ato de solidariedade, mas você sabia que existem benefícios importantes para sua própria saúde? Confira.

**1. Reduz o Risco de Doença Cardíaca** - Reduz a viscosidade e a quantidade de ferro em seu sangue. Hoje se sabe que o excesso de ferro é um problema grave, pois causa stress oxidativo no sangue. Descobriu-se que doadores regulares de sangue (1 vez por ano) são 88% menos propensos a terem ataques cardíacos.

**2. Reduz o Risco de Câncer** - Reduz o nível de radicais livres no sangue. Por isso, a doação de forma regular também está associada a uma redução na incidência de diversos tipos de câncer, incluindo os de fígado, pulmão, cólon e garganta.

**3. Mini-Checkup Gratuito** - Você pode doar sangue somente se estiver bem de saúde. Por isso, ao doar, é feita uma série de exames de verificação, sem custo ao doador. Imediatamente antes do exame, você terá a oportunidade de saber sobre anomalias na sua pressão e no nível de hemoglobina. Além disso, uma amostra do seu sangue é coletada, e são executados exames para detectar várias doenças como AIDS, Sífilis, Doença de Chagas, contato prévio com hepatite B e C e vírus HTLV. Ainda: se você estiver na dúvida sobre qual o seu tipo de sangue, essa também é uma boa forma de testar para ter certeza.

**4. A Satisfação de Salvar Vidas** - Apesar de todo mundo já estar careca de saber: doar sangue pode salvar até 4 vidas. Pare um pouco e pense: existe alguma forma mais fácil de causar um impacto positivo no mundo, de salvar tantas vidas? Doar sangue não custa nada, é super fácil e não dói nada. E, quem doa sangue sabe: o bem-estar e a satisfação de ter feito uma boa ação dá uma alegria nova ao seu dia, uma sensação de estar fazendo sua parte, e melhora muito o seu humor.

<https://belezaesauade.com/doacao-sangue/>