

CÂNCER DE PELE – INFORME-SE. PREVINA-SE



Tumores de pele são os mais frequentes na população brasileira. O câncer de pele é provocado pelo crescimento anormal das células que compõem a pele.

Fatores de risco: exposição prolongada ao sol; já ter sido diagnosticado com um câncer de pele anteriormente; ter histórico familiar de câncer de pele; ter pele clara ou olhos claros; fumar.

Sinais: o câncer de pele pode se assemelhar a pintas ou eczemas. A visita anual ao médico especialista é muito importante.

Sintomas: Lesão na pele de aparência elevada e brilhante e que sangra facilmente; mancha ou ferida que não cicatriza e continua a crescer, apresentando coceira; pinta preta ou castanha que muda de cor, textura ou torna-se irregular nas bordas e cresce de tamanho.

Prevenção: Proteja-se do sol com chapéu, boné ou camiseta; use óculos escuros com lentes de boa qualidade; evite exposição solar entre 10h e 16h; use protetor solar diariamente; mantenha bebês e crianças protegidos do sol; observe sua pele regularmente, procurando por pintas ou manchas suspeitas; consulte um médico especialista ao menos uma vez por ano.

Sobre protetores solares: Devem ter FPS de, no mínimo, 30; devem ser aplicados todos os dias; durante as atividades ao ar livre, use antes de sair de casa e reaplique a cada 2h. Nesse caso, evite o gel, pois sai facilmente.

Fonte: G1 – Programa Bem Estar

Curiosidades

A origem da bebida mais popular nos brindes de ano novo

A origem da bebida mais popular nos brindes de ano novo - Uma lenda indica que o champanhe, a bebida sine qua non para brindar no Réveillon, foi criado pelo monge beneditino Dom Pierre Pérignon (1638-1715), morador da abadia de Hautvilliers, na região francesa de Champagne. Sua descoberta teria sido por acaso ao beber um vinho fermentado. Naquele momento Pérignon sentiu em sua boca uma "explosão" de bolhas, fato que o deixou maravilhado. Imediatamente, chamou aos outros monges: "venham! Rápido! Estou bebendo as estrelas!".

Simpatias regionais de ano novo. Os argentinos herdaram dos espanhóis o costume de comer 12 uvas à meia-noite. Na Argentina é a de usar roupa de baixo vermelha para receber o Ano Novo, afastando o mau-olhado. Já na Colômbia a decisão cromática para as roupas de baixo é para a cor amarela. Idem na Venezuela. No Peru o costume é de comer 13 uvas. Esta uva adicional é para garantir que o ano que inicia será um período de boa sorte. Em Cuba, existe uma forma barata de dar o adeus definitivo ao ano velho, graças à herança afro de usar a água para fazer "limpezas" espirituais. Por isso os cubanos costumam jogar baldes d'água pelas portas e varandas.

<https://blog.drconsulta.com>

ÓBITOS

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

ÓBITO	DATA	ASSOCIADO	ÓRGÃO	PARENTESCO
Hilda Bojo Palitos	16/11/2019	Roseli Bojo Palitos Heringer	Agregado	mãe
Felice Crocchia	24/11/2019	Felice Crocchia	Apo	-
Vera Lucia Beloti Flores	30/11/2019	Luciana Flores	8.50	mãe
Ademar Dias de Souza	02/12/2019	Ulisses Lopes de Souza	1.44	Pai
Alzira de Souza Natali	17/11/2019	Jose Luiz Zago	9.01	Sogra
Myrian Segalla Boro	03/12/2019	Oriovaldo Boro	Apo	mãe
Laudicéia Maciel de Souza	30/11/2019	Walter Dercoli	Apo	Sogra

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 | Lucio Mario Alves de Oliveira
Dep. Esporte Capital |
| Célia Reni Fernandes Sanches
Deppto. de Aposentados | Neiva Aparecida Pires Damasceno
Deppto. de Aposentados |
| Claudia Celestino Lucio
Diagramação | Teresinha Tesser Niubo
Coordenação |
| Haroldo José Torquetti
Dep. Esporte Interior | Winston Antônio de Souza
Coordenação |
| Jaime Soler Niubo
Revisão | |

Dionísio Pretel
Presidente da Diretoria Executiva
Comentários e sugestões de matérias – enviar e-mail para boletim.aes@aessenai.org.br

SEMANA DE QUALIDADE DE VIDA – Colônia de Férias

Esperamos por você de 07 a 12 de fevereiro de 2020. Serão realizadas atividades visando à integração, competição, descontração e diversão dos participantes.

As inscrições, na Secretaria da AES, serão realizadas a partir das 8h do dia 13/01/2020. Não haverá sorteio para esse período. Os apartamentos serão reservados em ordem de inscrição, respeitando o limite de 01(um) apartamento por sócio.

Venha participar e desfrutar de uma semana com mais qualidade de vida!



**Boletim Informativo
Janeiro - 2020**



Edição 160

Ano 14

Página 02

- A TODOS OS AMIGOS DA AES
- DEPTO. APOSENTADOS
- DEPTO. CULTURAL E RECREATIVO

Página 03

- DEPTO. ESPORTES CAPITAL
- DEPTO. ESPORTES INTERIOR
- ASSEMBLEIA GERAL EXTRAORDINÁRIA
- ASSUNTOS DIVERSOS
- FERIADO DE CARNAVAL

Página 04

- SAÚDE
- CURIOSIDADES
- ÓBITOS

<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	Pelo Porteiro ou Sincido	
<input type="checkbox"/> Recusado	<input type="checkbox"/> Ausente	<input type="checkbox"/>	Responsável
<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

A TODOS OS AMIGOS DA AES



Chegamos à Estação do Ano Novo. Se não puder ser o maquinista, seja o seu mais divertido passageiro. Procure um lugar próximo à janela, desfrute de cada uma das paisagens que o tempo lhe oferecer, com prazer de quem realiza a primeira viagem.

Não se assuste com os abismos, nem com as curvas que não lhe deixam ver os caminhos que estão por vir. Procure curtir a viagem da vida, observando cada arbusto, cada riacho, beirais de estrada e tons mutantes de paisagem. Desdobre o mapa e planeje roteiros.

Preste atenção em cada ponto de parada e fique atento ao apito da partida. E quando decidir descer na estação onde a esperança lhe acenou, não hesite. Desembarque nela os seus sonhos... Desejamos que sua viagem pelos dias do próximo ano seja de Primeira Classe.

Amigos, que possamos ter coragem de embarcar nesse novo trem, que possamos ver o novo ano com os olhos da conquista. Vá em busca de seus sonhos, pratique o bem e tenha certeza de que assim terá um ano realmente novo. Depende de nós. **A AES deseja a todos os seus amigos um excelente Ano Novo!**

Departamento Aposentados

Reunião Festiva

Ficamos felizes com a sua presença em nossa Reunião Festiva realizada no dia 11/12 das 9h30 às 12h30, na Escola SENAI "Orlando Laviero Ferraiuolo" – Rua Teixeira de Melo, 106, quando iniciamos a comemoração natalina.

Nossa companheira Regina Celis Fagundes Acra promoveu uma reflexão sobre o tema "Longevidade e Felicidade" que possibilitou a participação e entusiasmo do grupo. A programação teve também momento de confraternização, entrega de lembrança aos presentes e um café especial.

Na oportunidade, também promovemos, entre os participantes, a Campanha de Doação de Artigos de Higiene Pessoal (sabonete, xampu, creme dental, escova, esponja de banho e fraldas) cujos itens serão doados ao Asilo São Vicente de Paulo em Itatiba.



ATENÇÃO! Em janeiro e fevereiro, não realizaremos a habitual reunião mensal.

Semana de Qualidade de Vida

Período Qualidade de Vida - Colônia de Férias				
Período	Diárias	Valor por pessoa/período	Taxa de participação	
De De 07 a 12 de fevereiro de 2020	5	Associado e Dependente	R\$ 327,60	Adultos R\$ 40,00
		Dependente 05 a 09 anos	R\$ 163,80	
		Convidado	R\$ 882,70	Crianças de 05 a 09 R\$ 20,00
		Convidado 05 a 09 anos	R\$ 441,35	
		Afins Adulto	R\$ 423,15	
		Afins 05 a 09 anos	R\$211,57	

***Descendentes e afins:** Filhos acima de 23 anos, noras, genros e netos (devem apresentar comprovante de parentesco).

IMPORTANTE: Somente serão aceitas reservas para o período integral. A confirmação será efetivada mediante o pagamento do boleto até 20/01/2020. Depois de esgotadas as reservas, serão registradas opções de suplentes, para o caso de haver alguma desistência. O associado é responsável pela reserva de seus dependentes e convidados que devem ocupar o mesmo apartamento do associado.

Departamento Cultural e Recreativo

A Colônia de Férias de Itanhaém realizou mais um evento festivo com muito brilho. Foi no dia 23 de novembro, quando aconteceu a Primeira NOVEMBERFEST – Festa da Cerveja da Associação dos Empregados do SENAI, numa promoção do Departamento Cultural e Recreativo. O Ginásio de Esportes estava decorado com as cores alemãs. Nas diversas mesas distribuídas pelo local, cerca de cento e oitenta pessoas, associados e convidados, saborearam pratos típicos da cozinha germânica, com destaque para o "Joelho de Porco com Chucrute", preparado com maestria pelo cozinheiro da Colônia. O calor que fez naquele sábado ensolarado foi amenizado por muita bebida gelada, principalmente o chope, servido nas suas versões claro e escuro. O cantor Wandê, contratado para animar a festa, conseguiu fazer com que todos, com muita animação, colocassem sua alegria em evidência, dançando e cantando muito. Brincadeiras também foram realizadas pelo pessoal da recreação, divertindo a todos. Ao final, houve o sorteio de muitos prêmios especialmente adquiridos pela Associação, como já é costume nessas ocasiões.

Não se pode deixar de destacar o trabalho realizado pelos colaboradores da Colônia e voluntários do Departamento, bem como a presença maciça de membros do Corpo de Administração que foram prestigiar mais essa festa.



Departamento Esportes - Capital

O Departamento Esportivo da Capital, em nome de sua diretoria, vem agradecer à família AES pelo ano de grandes realizações que foi 2019. Tivemos atividades esportivas como, futsal, basquete, futebol society, vôlei, além das atividades recreativas realizadas no FARAES, todos com grande sucesso. Para 2020, esperamos contar com a mesma adesão aos nossos eventos, e com a participação de todos, obteremos o mesmo ou ainda mais sucesso.

E para fechar o ano com chave de ouro, neste último domingo (15/12/2019) foi realizado, na quadra do Play Ball em São Caetano do Sul, o 2º encontro de Masters acima de 45 anos, onde 35 amigos de diversas escolas se reuniram para jogar uma bola, se confraternizarem, comemorando o encerramento de um ano de grande sucesso e celebrar a amizade, algo que a Diretoria de Esportes da Capital tem como ponto fundamental, afinal somos todos SENAI.

Importante frisar que este evento foi realizado por iniciativa dos companheiros veteranos, que anseiam por um espaço para praticar o futebol e totalmente com recursos próprios, sem nenhum custo para a AES. Em nome da Diretoria de Esportes da Capital, desejamos a todos um Ano Novo cheio de realizações e que possamos estar juntos sempre.

Grande abraço



Departamento Esportes - Interior

É com muita satisfação e alegria que encerramos o 23º Festival de Futebol SOCIETY do Interior - Categoria Livre, no dia 10/11/19, no Clube de Campo em Jundiá. Tivemos a participação de 644 pessoas nas etapas regionais realizadas nos Núcleos de Lazer em Boraceia e Jundiá, totalizando 38 escolas, classificando para a final: Bauru, Itu, Ribeirão Preto e Taubaté. Na etapa final, com a presença de 127 pessoas entre jogadores, dependentes, associados, Corpo de Administração da AES e convidados desfrutaram das dependências do Clube. Recepcionamos a todos com um excelente café da manhã e, após os jogos, a tradicional confraternização (sempre muito elogiada) com música ao vivo para animar o evento. Destacamos a participação vibrante das torcidas em presenciar 6 jogos emocionantes, que resultaram em:

Campeão	CFP 4.01 - Itu
Vice-Campeão	CFP 3.01 - Taubaté
3º Colocado	CFP 6.02 - Ribeirão Preto
4º Colocado	CFP 7.01 - Bauru

E na seleção da rodada foram eleitos:

Melhor Goleiro: Victor Pereira Bernardes - CFP 6.02 - Ribeirão Preto;

Melhor Zagueiro: Wellington Oliveira dos Santos - CFP 3.01 - Taubaté;

Melhor Ala Direito: Eduardo Assis CFP 4.01 - Itu;

Melhor Ala Esquerdo: Eduardo Zamignani CFP 4.01 - Itu;
Melhor Meia Atacante Direito: Adeilson José Coelho - CFP 3.01 - Taubaté ;

Melhor Meia Atacante Esquerdo: Ygor Fabre - CFP 7.01 - Bauru;

Melhor Atacante: Jeferson Souza Silva - CFP 4.01 - Itu;

Goleiro menos vazado com 2 gols sofridos: Fabrício Luis dos Santos: CFP 4.01 - Itu;

Artilheiro com 3 gols marcados: Jeferson Souza Silva CFP 4.01 - Itu.

Foram arrecadadas 10 cestas básicas: 2 por escola e mais 2 pelo Corpo de Administração da AES, sendo que a Escola campeã, Itu, entregará para uma instituição em sua cidade. Parabéns a todos os participantes, associados, dependentes e convidados, que se confraternizaram entre as Escolas. Aos envolvidos na organização do evento, o Gerente do Clube de Campo e sua equipe que proporcionaram uma estadia tranquila. Aos representantes da AES comprometidos no bem estar dos associados de suas respectivas Escolas.

Assembleia Geral Extraordinária

Será realizada no dia 24 de janeiro de 2020 na sede da AES às 16h em primeira convocação ou em segunda convocação às 16h30.

Pauta

- Escolha dos Administradores que irão ocupar os respectivos cargos no Corpo de Administração

ASSUNTOS DIVERSOS

11 de janeiro – Dia Internacional do Obrigado

O objetivo do Dia Internacional do Obrigado é simplesmente agradecer a todos aqueles que fazem parte da vida das pessoas e que as ajudam e alegam, só por existirem. Neste dia, o mote é dizer "obrigado" às pessoas das quais se gosta ou demonstrar esse mesmo obrigado por gestos.

Apesar de não ser um dia mediático (de ser desconhecido por muita gente), o Dia Internacional do Obrigado foi criado através das redes sociais na Internet e foi se enraizando aos poucos no seio da comunidade, tendo um fim nobre e sempre necessário.

Mesmo que parecendo insignificante, esta palavra de oito letras pode fazer toda a diferença para quem a recebe, assim como deixar mais feliz quem a profere. Neste dia, diga obrigado a todos os que merecem ouvir essa palavra, criando um hábito a manter pelo ano inteiro.

<https://www.calendarr.com>

Feriado de Carnaval

Não haverá inscrição para sorteio no feriado de Carnaval. As reservas devem ser feitas pelo site da AES, a partir de 06/01/2020.

Primeiro acesso:

Usuário: CPF completo sem ponto e sem traço.

Senha: os quatro primeiros números do CPF.

OBS: O sistema aceita somente reserva para o período de 21 a 25/02/2020.