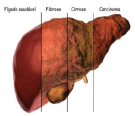
sabe o que faz";

- Assumir para si as responsabilidades sobre o que o filho faz;
- Repetir muitas vezes a mesma ordem;
- Dar tapas ou "surras pedagógicas";
- Ser conivente com suas delinquências;
- Aceitar notas baixas, tarefas feitas de qualquer jeito;
- Terceirizar a educação dos filhos;
- Minimizar o cumprimento de regras, ordens e combinações estabelecidas;
- Ameaçar ou agredir professores ou pais dos amigos do filho por erros que são dele.
- Ignorar o lixo que o filho jogou no chão;
- Permitir que os filhos dentro de casa façam o que não devem fazer no ambiente social.

https://www.bemmaismulher.com/

Saúde

Gordura no fígado



Gordura no fígado, (esteatose hepática), ocorre quando as células do fígado começam a ser infiltradas por células de gordura (triglicérides). É normal ter um pouco de gordura neste órgão, mas quando mais de 5 a 10% dele é composto de gordura o quadro deve ser tratado. Com o tempo, a presença de gordura no fígado pode causar um processo de inflamação no corpo chamado de esteato-hepatite, que se não for identificado e tratado pode evoluir para cirrose. Por sorte, o quadro é reversível com as mudanças de estilo de vida indicadas por seu médico. No entanto, o excesso de peso é hoje uma das maiores causas do problema. Para se ter uma ideia, 60% das pessoas que sofrem com gordura no fígado são obesas.

Sintomas - Normalmente a gordura no fígado se acumula sem causar sintomas físicos. Ela pode ser detectada em exames de ultrassonografia do abdômen, nos quais será possível notar um fígado aumentado.

Tratamento - Não existe um medicamento que sozinho consiga tirar a gordura do fígado. Eles podem ajudar, mas precisam ser aliados às mudanças de estilo de vida, tratando a causa do problema. Confira algumas dicas para eliminar a gordura no fígado: Geralmente, a medida mais eficaz é emagrecer, sendo que reduzir 7% do peso corporal já pode trazer bons resultados. Os nutrientes colina e betaína parecem ajudar o fígado a exportar os triglicérides para a corrente sanguínea. As fontes alimentares de colina e betaína são: quinoa, beterraba, espinafre, farelo e gérmen de trigo e ovo. Evite exagerar nas quantidades de carboidratos e prefira sempre os integrais, incluir boas fontes de fibras na alimentação é fundamental, uma vez que elas controlam a velocidade de absorção da glicose. As fibras estão presentes em: cereais integrais, legumes e verduras, leguminosas (feijões, ervilhas, grão de bico, lentilhas, soja), na casca das frutas e em sementes como linhaça e chia. Evite bebidas alcoólicas em exagero. Quem já está com esteatose hepática deve eliminar o álcool do cardápio. Priorize a gordura vegetal e não exagere nas quantidades desse nutriente. Faça atividade física com frequência, pois nossa maior fonte de energia são os triglicérides. Ao queimá-los, você evita o acúmulo deles no corpo – e no fígado.

https://minhavida.com.br

ÓBITOS

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

ÓBITO	DATA	ASSOCIADO	ÓRGÃO	PARENTESCO
Sylvio Faccio	*20/11/2020*	*Sidnei Josué Faccio*	*Apo.*	*pai*
José Pereira	*28/11/2020*	*José Pereira*	*CFP 502*	*-*
Rogerio Alberti	*29/11/2020*	*Rogerio Alberti*	*CFP 114*	*-*
Maria Aparecida Ferreira Barutti	*02/12/2020*	*Roselei Aparecida Barutti*	*CFP 120*	*mãe*
Diógenes Carneiro de Faria	*05/12/2020*	*Daniel da Silva*	*CFP 101*	*sogro*
Luciano Augusto Teixeira	*06/12/2020*	*Luciano Augusto Teixeira*	*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).

COLABORARAM NESTA EDIÇÃO:

Arlete de Jesus Mendes Dias
Depto. Cultural e Recreativo

Célia Reni Fernandes Sanches
Depto. de Aposentados

Claudia Celestino Lucio
Diagramação

Haroldo José Torquetti
Depto. Esporte Interior

Jaime Soler Niubo
Revisão

Lucio Mario Alves de Oliveira
Depto. Esporte Capital

Neiva Aparecida Pires Damasceno
Depto. de Aposentados

Teresinha Tesser Niubo
Coordenação

Winston Antônio de Souza
Coordenação

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

Que nosso 2021 venha pleno, feliz e sereno

O que falar do ano de 2020, agora que chegou ao fim? O que aprendemos perante todas as dificuldades e desafios que tivemos que superar e quais os aprendizados que traremos para 2021?

Uma coisa é certa: tivemos de desacelerar, em todos os sentidos. Aprendemos tantas coisas com a pandemia, mas talvez a principal dela foi descobrir que sozinhos não somos nada, nem ninguém. Passamos a ouvir com mais frequência e de um número maior de pessoas que dinheiro não é tudo. E tivemos de reduzir e repensar o nosso ritmo e modo de consumo. Agora que o ano de 2021 está invadindo nossas casas, temos de ter em mente que não podemos nos deixar levar pela angústia, pela ansiedade, pelo medo e pelas incertezas. A palavra de ordem, agora, é serenidade.

Feliz Ano Novo a todos os associados e seus familiares!

https://www.meioemensagem.com.br/Diego Oliveira

Boletim Informativo Janeiro - 2021

Edição 170 Ano 15

Página 02
- *DEPTO. APOSENTADOS*
- *DEPTO. CULTURAL E RECREATIVO*

Página 03
- *DEPTO. ESPORTES*
- *CURIOSIDADE*
- *ASSUNTOS DIVERSOS*

Página 04
- *SAÚDE*
- *ÓBITOS*

PARA USO DOS CORREIOS		
☐ NÃO EXISTE O Nº INDICADO	☐ FALECIDO	REINTEGRADO AO SERVIÇO POSTAL EM:
☐ ENDEREÇO INSUFICIENTE	☐ AUSENTE	
☐ RECUSADO DESCONHECIDO	☐ NAO PROCURADO	RESPONSÁVEL/VISTO
☐ MUDOU-SE	☐ INFORM.ESC.POR TERCEIROS	

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

2021 - um novo ano para ser vivido na sua plenitude.

Nossas vidas, nos últimos tempos, têm sido marcadas pela incerteza e pela instabilidade, quando nosso desejo é o de preservar o que é seguro e o que acomoda. Cruzamos a linha de chegada a 2021 triunfantes e com um grande suspiro de alívio, ciente de que demos o nosso melhor. Estamos sobrevivendo, ainda que assombrados pela pandemia do Corona vírus e pelo cenário econômico complicado.

"O que será o amanhã? Como vai ser o meu destino? Já desfolhei o mal-me-quer.."

Música: O Amanhã (Simone - Compositor: União da Ilha do Governador).

Para começar, temos que manter a mente ativa e dedicada a alguma atividade que tenha significado – algo que fazemos porque gostamos, porque nos dá prazer e, ainda, temos que acreditar na força do coletivo (família, associações, grupo de amigos) que vai nos dar guarida, respaldo para enfrentar as incertezas da vida, os desafios e obstáculos a serem superados. Evitemos aquela atitude impulsiva e imprudente de querer simplesmente ficar livre dos problemas sem ter que lidar com eles.

Se permita sair da zona de conforto e experimentar algo diferente, novo.

Enfrentar com fé é a melhor maneira de vislumbrar soluções criativas, encontrar saídas, e obter resultados satisfatórios. Não se chega a bom termo fugindo para os vícios ou para atitudes compulsivas (drogas lícitas ou ilícitas, excesso de distrações, etc). Vamos buscar um direcionamento construtivo que nos permita uma adaptação menos sofrida para o inevitável. Nada de dispersão: priorizemos assuntos e atividades que contribuam para a superação de problemas e de crises. Relacionar-se com pessoas queridas e de ideais semelhantes aos nossos trará boa energia, troca de informações enriquecedoras e a possibilidade de novas perspectivas. Até porque...

Amanhã será um lindo dia, da mais louca alegria que se possa imaginar, amanhã redobrada a força pra cima que não cessa, há de vingar.

Amanhã mais nenhum mistério, acima do ilusório o astro rei vai brilhar. Amanhã a luminosidade alheia a qualquer vontade há de imperar, há de imperar. Amanhã está toda a esperança por menor que pareça o que existe é pra vicejar. Amanhã, apesar de hoje, será estrada que surge pra se trilhar. Amanhã mesmo que uns não queiram, será de outros que esperam ver o dia raiar. Amanhã, ódios aplacados, temores abrandados, será pleno! Amanhã (Letra e música de Guilherme Arantes.)

Que 2021 seja vivido na sua plenitude. Feliz Novo Ano!

Departamento Cultural e Recreativo

A São Paulo que você não conhece

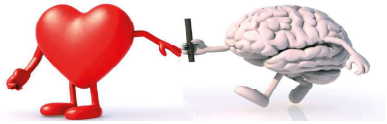
Neste mês, a cidade de São Paulo completa 467 anos e é um dos locais preferidos para morar (12,3 milhões de habitantes), figurando entre as 7 cidades mais populosas do planeta. Fundada por padres jesuítas, a cidade é mundialmente conhecida e exerce significativa influência nacional e internacional, seja do ponto de vista cultural, econômico ou político. Algumas curiosidades sobre esta metrópole:

- Ela é a **segunda cidade que mais consome pizza no mundo**, ficando atrás somente de Nova Iorque. Pasmem: os paulistanos consomem mais de 700 pizzas por minuto. É tanto amor que Sampa tem uma pizzaria que nunca fecha: a Al Capizza.
- **Um hotel para Bonsais**. A cidade de tudo! O Bonsai Kai, um hotel para bonsais. O local "acomoda" essas pequenas árvores em uma área de 900 metros. Desde 1995, já passaram pelo hotel mais de três mil bonsais. A ideia do proprietário surgiu da necessidade de pessoas que viajam e precisam deixá-los em local seguro, já que eles requerem tantos cuidados especiais.
- **Os turistas adoram SP**. É São Paulo o maior destino turístico brasileiro, com quase 13 milhões de turistas por ano.
- **É muita gente na Paulista!** Com 67 prédios comerciais, a Avenida Paulista é considerada o coração financeiro do Brasil. Mas quem diria que tanta gente faz residência ao longo dela? Segundo a Secretaria Municipal de Habitação, cerca de 12 mil pessoas vivem em edifícios residenciais no endereço mais disputado de São Paulo.
- **Aldeias indígenas**. Não é só de concreto que vive a megalópole. Resistem ao menos três aldeias indígenas na cidade. Uma tribo Guarani fica no Pico do Jaraguá, na Zona Oeste da capital. As outras duas, a Tenondê Porã e a Krukutu residem em uma reserva no distrito de Parelheiros, extremo sul de São Paulo.
- **Plantação de café**. Essa é uma das curiosidades sobre a cidade de São Paulo que você não deve conhecer. Você sabia que bem próximo a Avenida Paulista existe uma enorme plantação de café? O Instituto Biológico, na Vila Mariana, tem aproximadamente 1500 pés de café plantados. Este é o maior cafezal em área urbana no Estado de São Paulo. Abre para visitação.
- **Uma cratera feita por um meteorito**. No distrito de Parelheiros, há uma cratera feita pela colisão de um meteorito há mais de 40 milhões de anos. Acredite ou não, mas é nessa cratera de 140 metros de profundidade que vivem cerca de 25 mil paulistanos, ao sul da Represa Billings.
- **Bairro da Liberdade antes dos japoneses**. O reduto nipônico de São Paulo era antes morada dos italianos até 1920. A imigração japonesa só chegou à região na década de 1930, quando as primeiras famílias começaram a se instalar pelo bairro.

https://blog.guichevirtual.com.br/

Departamento de Esportes

Atividade física e a sua importância na luta contra a depressão



Praticar esportes ou fazer atividade física sempre são recomendados pelos médicos. E não é por menos: a prática de esportes é uma grande aliada no tratamento da depressão. Pode parecer estranho, afinal, nem sempre é fácil ter ânimo para sair de casa e fazer algum exercício, mas acredite: vale o esforço.

O benefício está no fato de o exercício físico fazer o cérebro liberar neurotransmissores, que ajudam a pessoa a se sentir melhor. Sabe aquela alegriazinha que dá depois de dar uma corrida ou fazer algum outro exercício? Então. Além da endorfina, o cérebro também é estimulado a produzir serotonina e dopamina, dois outros neurotransmissores cujas quantidades no cérebro podem ajudar a aliviar os sintomas da depressão.

Comece devagar - De acordo com o psiquiatra, Dr. Luiz Scocca, membro da Associação Brasileira de Psiquiatria, o ideal é praticar ao menos 150 minutos de atividades aeróbicas por semana. Se você optar por um esporte competitivo ou de alto impacto, é importante tomar cuidado e não pegar tão pesado no início para não se machucar.

Fora essa restrição, o esporte só faz bem ao deprimido. "Vale qualquer atividade física aeróbica. Pode ser academia, dança, corrida ou outro esporte, desde que seja uma média de 150 minutos semanais, divididos por no mínimo três vezes por semana", diz Scocca. Respeite seu ritmo - Mas como deixar o desânimo de lado? Em primeiro lugar, avalie com seu médico se já é hora de iniciar (ou retomar) atividades físicas.. "Eu diria para a pessoa: planeje-se quanto a isso. Não está bem? Faça o tratamento médico e terapia até melhorar um pouco e mantenha em mente que, estando melhor, é hora de começar algum esporte ou atividade física". O início é difícil, mas o esforço vai valer a pena. "Lembre-se: mesmo quem não tem depressão gosta de adiar as coisas, de dar desculpas para não ir – é uma preguiça natural que todos têm. Mudar hábitos é difícil mesmo. Evite se culpar e se frustrar por estar pagando academia e não ir. Não conseguiu ir hoje? Vá amanhã.

Em média dentro de 15 minutos de atividade física aeróbica o corpo já começa a liberar endorfinas. "Os primeiros minutos sempre serão os mais difíceis. Passado esse tempo, vai ficar melhor", ele promete. "Por isso, para ter a liberação de substâncias que trazem bem-estar, temos de fazer atividade física assim como fazemos com a nossa higiene: com regularidade".

https://www.medley.com.br/

Curiosidade

Fogos de Copacabana

O réveillon em Copacabana é um dos mais bonitos e famosos do País. No dia 31 de dezembro, as pessoas que moram no Rio ou que por lá estão de férias participam de uma grande festa. E os principais artistas são os fogos de artifício e o sentimento de felicidade que une todo mundo.

Esta festa tão importante do nosso país e que recebe milhões de pessoas, começou meio sem querer. A história dos fogos na praia surgiu de uma iniciativa do Hotel Méridien-Rio, no réveillon de 1976. O pessoal do hotel promoveu uma deslumbrante queima de fogos do alto de seu edifício, na Avenida Atlântica, esquina com Avenida Princesa Isabel. Foi a partir daí que a festa do Ano Novo com queima de fogos na praia de Copacabana entrou no calendário da cidade e do País.

Os shows que acontecem na areia da praia também têm um começo curioso. Foram organizados pela primeira vez em 1992 e tinham por objetivo evitar que esse tanto de gente saísse ao mesmo tempo de Copacabana, o que gerava muitos problemas de trânsito e de locomoção. O sucesso foi tão grande, que virou outra tradição do Ano Novo carioca.

Por que comemorar com fogos de artifícios a virada do ano? - Não é só aqui no Brasil que isso acontece. Se ligarmos a televisão no dia 31/12, vemos muitos países comemorando do mesmo jeito. Na verdade, trata-se de uma tradição muito antiga e dizem estar associada à crença de que o barulho do foguetório espanta os espíritos indesejáveis. Será?

https://plenarinho.leg.br

Assuntos Diversos

Dicas sobre educação de filhos

Içami Tiba, médico psiquiatra, psicodramatista, escritor de livros sobre educação, familiar e escolar, fala de como pais que não impõem regras e disciplinas aos filhos, geram adultos que serão sustentados pelo resto da vida. Algumas orientações sobre o que os pais devem evitar:

- Fazer pelo filho o que ele próprio pode fazer sozinho;
- Deixar de cobrar obrigações que ele tem de cumprir;
- Engolir contrariedades, respostas mal-educadas, desrespeito aos outros;
- Permitir que o filho imponha suas vontades inadequadas a todos;
- Concordar com tudo o que o filho faz e diz só para não contrariá-lo;
- Acreditar que "o filho não mente" ou "ele nem