A falta que o abraço faz

No Dia Nacional do Abraço (22/05), o afeto vai precisar ser demonstrado de outras formas por causa da pandemia do coronavírus.

Seja para os mais velhos ou para os mais novos, para os apaixonados ou para os medrosos, "o melhor lugar do mundo é dentro de um abraço", já diz a canção da banda Jota Quest. Embora nunca vá deixar de existir ou de ser uma boa representação de carinho, em tempos de pandemia do coronavírus, esse gesto tão corriqueiro precisou ser abandonado, ou, pelo menos, desencorajado, para que se possa evitar o contágio. Justamente por essa razão, a data não poderá ser celebrada da forma mais óbvia: abraçando. Embora não se deva abraçar, não se pode deixar de reconhecer a sua importância. Para o psicoterapeuta e psiquiatra Amaury Cantilino, "o abraço é um símbolo reforçador de uma grande necessidade humana: a conexão com o outro." O médico explica que a necessidade de estabelecer vínculos é vital para os humanos. "Desde que os primeiros primatas desceram das árvores, ficaram a mercê de uma quantidade bem maior de predadores. A capacidade de estabelecer vínculos sociais foi fundamental para a sobrevivência".

"Fazer amigos é algo universal entre nós. É uma habilidade que adquirimos quase que naturalmente. Hoje temos diversos símbolos que demonstram a nossa disposição em estar vinculado ao grupo, às pessoas. O abraço é um deles. Um dos mais importantes", esclarece o especialista.

https://jc.ne10.uol.com.br/

ÓBITOS

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

ÓBITO	DATA	ASSOCIADO	ÓRGÃO	PARENTESCO
Sergio do Nascimento Silva	23/03/2021	Sergio do Nascimento Silva	Ex-func.	-
Neusa Milhorini Brusso	27/03/2021	Cleomar Francisco Nogueira	Ex-func.	sogra
Maria da Glória da Silva Vaz	27/03/2021	Jaqueline de Oliveira Costa Vaz	CFP 123	sogra
Ana Penha de Sobral	28/03/2021	Roberto Aparecido Moreno	Apo.	sogra
Marcos Zambelli	31/03/2021	Marcos Zambelli	Apo.	-
Irene Martelli Foglia	02/04/2021	Fernando Luis Foglia	CFP 568	mãe
Irma Stopa Fontanete	02/04/2021	Antonia Fontanete	Apo.	mãe
Helio Antonio Franceschini	05/04/2021	Helio Antonio Franceschini	Apo.	-
Rodrigo Leandro Cuchi	06/04/2021	Geraldo Cuchi	Apo.	Filho
Nelson Zucari	07/04/2021	José Constantino	CFP 112	sogro
José Roberto de Ramos	08/04/2021	José Roberto de Ramos	Apo.	-
Nicola Antônio Pereira	09/04/2021	Carlos Alberto Pereira	Apo.	pai
Antonio Carlos Rodrigues	10/04/2021	Antonio Carlos Rodrigues	Apo.	-
Maria de Souza	16/04/2021	Hilario Souza Rocha	CFP 115	mãe

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

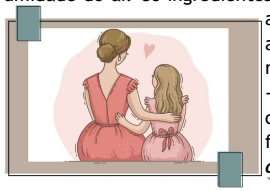
Winston Antônio de Souza
Coordenação

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

Ser Mãe

Dizem que quando nasce um bebê, nasce uma mãe também. E um polvo. Um restaurante delivery. Uma mecânica de carrinhos de controle remoto. Uma médica de bonecas. Uma professora-terapeuta-cozinheira. Nasce uma fábrica de cafuné, um chafariz de soro fisiológico, um robô que desperta ao som de choro. E principalmente: nasce a fada do beijo. Mães não têm tempo para o ensaio: estreiam a peça no susto. Aprendem a pilotar o avião em pleno voo. E depois de fazerem o impossível, acreditam que poderiam ter feito melhor. Nunca estarão prontas para a tarefa gigantesca que é criar um filho - alguém está?

Já os filhos, ah! Filhos fazem a mãe voltar os olhos para coisas que não importavam antes. O índice de umidade do ar. Os ingredientes do suco de caixinha. O nível de sódio do macarrão sem glúten. Onde fica a Guiné-Bissau. Os rumos da agricultura orgânica. As alternativas contra o aquecimento global. Política. E até sua própria saúde. Mães são mulheres ressuscitadas. Filhos as rejuvenescem, tornando a vida delas mais perigosa - e mais urgente. Quando nasce um bebê, nasce uma empreiteira. Capaz de cavar a estrada quando não há caminho, só para poder indicar: "É por ali, filho, naquela direção". ***A AES deseja um feliz Dia das Mães a todos os associados!***



https://brasil.babycenter.com

Boletim Informativo
Maio - 2021

Edição 174 Ano 15

AES Associação dos Empregados do SENAI

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

Página 03
- *CURIOSIDADE*
- *SAÚDE*
- *ASSUNTOS DIVERSOS*

Página 04
- *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	

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

Departamento Aposentados

Frases que encantam e alimentam a alma

Uma pessoa muito querida postou num grupo de amigos a seguinte frase: “É preciso falar de esperança todos os dias só pra que ninguém esqueça que ela existe” (Mia Couto).

Impactada com a mensagem, curta, tão intensa e verdadeira, tomei a liberdade de compartilhá-la neste espaço porque muitos de nós, por vezes, esquecemos-nos de cultivar a esperança e deixamos de esperar e de buscar trabalhar por um futuro melhor, permitindo que o desânimo, a falta de fé e tudo que nos move se perca no nada. Ultimamente, o que mais temos recebido são notícias devastadoras e, mais do que nunca, é preciso cultivar a esperança em dias melhores e buscar nos tornar pessoas mais resilientes, sabendo lidar melhor com problemas, a se adaptar às mudanças e a superar obstáculos, encontrando estratégias para enfrentar as adversidades com mais equilíbrio, acreditando que a qualquer momento podemos redesenhar nosso destino. Em tempos de pandemia onde o distanciamento social obrigatório tem nos levado a ficar longe de entes queridos e de atividades que nos traziam bem estar, a leitura edificante pode nos ajudar a fortalecer nossa capacidade de resiliência. Selecionamos outras frases que podem contribuir para alimentar sua alma.

- “Um café e um amor. Quentes, por favor. Pra ter calma nos dias frios, pra dar colo quando as coisas estiverem por um fio” (Caio Fernando Abreu).
- “Quando está suficientemente escuro, você consegue ver as estrelas” (Charles Beard).
- “A vida é assim: esquenta e esfria, aperta e daí afrouxa, sossega e depois desinquieta. O que ela quer da gente é coragem” (Guimarães Rosa).
- “A vida é maravilhosa, mesmo quando dolorida. Eu gostaria que na correria da época atual a gente pudesse se permitir criar uma pequena ilha de contemplação, de autocontemplação, de onde se pudesse ver melhor todas as coisas: com mais generosidade, mais otimismo, mais respeito, mais silêncio, mais prazer. Mais senso da própria dignidade, não importando idade, dinheiro, cor, posição, crença. Não importando nada” (Lya Luft).
- “Faça o que for necessário para ser feliz. Mas não se esqueça que a felicidade é um sentimento simples, você pode encontrá-la e deixá-la ir embora por não perceber sua simplicidade” (Martha Medeiros).

Tenha esperança do verbo esperançar de Paulo Freire!

http://omundocomoelee.blogspot.com

Departamento Cultural e Recreativo

20 de maio - Dia Mundial das Abelhas

As abelhas dão-lhe medo? Não deviam. Estes insetos com tão má fama têm, na verdade, uma grande importância nas nossas vidas e na do planeta. A vida delas é crucial para o equilíbrio dos ecossistemas, já que, na busca do pólen, sua refeição, estes insetos polinizam plantações de frutas, legumes e grãos. Sem elas não há polinização, não há reprodução da flora, sem flora não há animais, sem animais, não haverá raça humana.

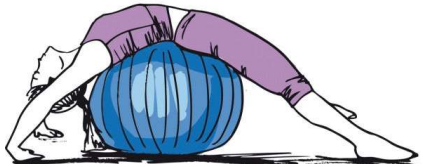
Você gosta de abobrinha, de melancia e de maracujá? Se a resposta é sim, então você gosta do que as abelhas fazem. Esses e muitos outros vegetais não existiriam ou seriam muito diferentes sem a polinização feita por esses pequenos insetos. As berinjelas, por exemplo, seriam menores que maçãs.

As abelhas são pequenas no tamanho (algumas espécies até passam despercebidas), mas de uma importância gigante para toda a vida na Terra. Sem as abelhas, perderíamos 70% dos alimentos que são polinizados por elas. Além disso, haveria extinção de outros animais que também dependem de vegetais polinizados por elas. Isto significa que se elas não existissem, não haveria frutos silvestres, tomates, abacates, couves, maçãs, amêndoas, laranjas, entre muitos, muitos outros alimentos. Em uma escala global, com o seu desaparecimento, haveria enormes dificuldades em produzir comida para toda a população do mundo.

https://www.ecycle.com.br/

Departamento de Esportes

Pilates: origem do método e seus benefícios



O idealizador do Pilates, Joseph Hubertus Pilates, criou um sistema de exercícios acreditando na possibilidade de uma completa sintonia entre corpo, mente e espírito. Ele dizia: “A base da construção do método de condicionamento físico é um corpo treinado e controlado de forma ativa através da mente”. Desde cedo, iniciou a prática de exercícios físicos e, aos 14 anos, era modelo para cartazes de anatomia devido à definida e equilibrada musculatura que havia desenvolvido com o trabalho físico. Tornou-se mais tarde exímio mergulhador, esquiador, ginasta e boxeador.

Método Pilates - O método possui seis princípios bem definidos e interdependentes que devem ser aplicados durante a execução dos exercícios: centro, concentração, controle, fluidez de movimentos, precisão e respiração. É dividido nos níveis básico, intermediário, avançado e superavançado. Os exercícios são executados tanto no colchonete quanto nos equipamentos.

Características do Pilates - Qualidade de movimento, respeito aos limites articulares, aplicação constante dos seis princípios básicos, não chegar à fadiga e alto grau de adaptabilidade. A execução dos exercícios tem poucas repetições, evitando que o praticante automatize os movimentos, perca a concentração e, por consequência, a qualidade.

Benefícios múltiplos - Os benefícios obtidos com a prática do Método Pilates são muitos, incluindo: enriquecimento da consciência corporal, desenvolvimento da força muscular, reestruturação da postura dinâmica, restauração da fluidez natural do movimento, realização de movimentos eficientes, melhora da capacidade respiratória, da flexibilidade, da coordenação, da autoconfiança e do equilíbrio.

https://www.goread.com.br/

Curiosidade

Por que ficamos corados quando sentimos vergonha?

Diversas pessoas já passaram por isso e, conforme especialistas no assunto, isto se trata de um reflexo involuntário e incontrolável provocados pelo sistema nervoso.

Como ocorre esta situação biologicamente falando?

Sempre que estivermos em situações como estas, ocorre uma liberação de adrenalina, que acelera o ritmo cardíaco e de respiração, além de provocar uma dilatação de pupilas e redirecionamento de energia aos nossos músculos. Existe uma grande descarga de adrenalina que provoca a dilatação de vasos sanguíneos para melhorar nosso fluxo de sangue e oxigênio, o que faz com que nossas bochechas, e muitas vezes nosso rosto inteiro fiquem vermelhos. Mas então, porque não ficamos com todo o corpo vermelho nesta situação?

Apesar das nossas veias não reagirem a situações de adrenalina, as que ficam localizadas em nossa face acabam reagindo, e este tipo de resposta é algo exclusivo dos seres humanos. Um outro fator bastante relevante é que os cientistas acabam não sabendo corretamente porque é que ficamos corados, e conforme a Asap Science, que realizou o estudo, apontou que até mesmo Charles Darwin se sentia intrigado com esta situação, dizendo que esta era a mais enigmática e peculiar, além de humana de todas as nossas expressões.

https://www.colegioweb.com.br/curiosidades

Saúde

As diferenças entre alimentos in natura, processados e ultraprocessados

O Guia Alimentar Para a População Brasileira, desenvolvido pelo Ministério da Saúde em 2014, define esses alimentos da seguinte maneira:

In Natura – Aqueles obtidos diretamente de plantas ou de animais (como folhas e frutos ou ovos e leite) e adquiridos para consumo sem que tenham sofrido qualquer alteração após deixarem a natureza.

Minimamente processados – Minimamente processados são alimentos in natura que, antes de sua aquisição, foram submetidos a alterações mínimas. Exemplos incluem grãos secos, polidos e empacotados ou moídos na forma de farinhas, raízes e tubérculos lavados ou congelados e leite pasteurizado. Por definição, cortes de carnes resfriados entram nessa categoria. Entram também óleos, gorduras, açúcar e sal.

Processados – São aqueles produtos fabricados essencialmente com a adição de sal ou açúcar a um alimento in natura ou minimamente processado, como legumes em conserva, frutas em calda, queijos e pães.

Ultraprocessados – Essa categoria corresponde a produtos cuja fabricação envolve diversas etapas e técnicas de processamento e vários ingredientes, muitos deles de uso exclusivamente industrial. Nessa categoria estão: refrigerantes, biscoitos recheados, salgadinhos de pacote e macarrão instantâneo. Enlatados, embutidos, frituras também estão nessa categoria.

Características dos alimentos ultraprocessados :

- Alto poder calórico, mas com uma energia vazia – No processamento, perdem os nutrientes e mantém as calorias. É um excesso de caloria que não nutre. O exemplo máximo disso é o refrigerante;
- Hiperpalatabilidade – Ou seja, um sabor artificial exagerado, que exacerba os sentidos e cria um padrão de gosto no organismo. Uma criança acostumada a tomar refrigerante muitas vezes não consegue tomar nem água. O mesmo acontece com sucos;
- Altamente disponíveis para consumo – Toda essa facilidade se reflete no supermercado, com tantas opções nas prateleiras. Nunca na história humana foi tão fácil consumir alimentos prontos. É só pensar: quantas embalagens você compra que é só abrir e comer o que vem dentro;
- Excesso de sal, açúcar, gorduras e substâncias químicas como conservantes, estabilizantes, flavorizantes e corantes. Por isso é tão importante ler os rótulos.

Os alimentos processados e ultraprocessados devem ser evitados, principalmente na infância, para que não se tornem hábitos e, sim, algo, no máximo, esporádico. O melhor a fazer é frequentar mais as feiras abertas do que os supermercados, elas oferecem um número maior de produtos frescos e mais saudáveis.

Com informações do guia Alimentar para a População Brasileira.

https://www.consumidormoderno.com.br/

Assuntos Diversos

Dia do trabalho - para refletir

Nunca se envergonhe, nem se lamente de servir. Enriquecer o trabalho profissional, adquirindo conhecimentos novos, é simples dever. Colabore com as chefias através da obrigação retamente cumprida, sem mobiliar expedientes de adulação. Em hipótese alguma diminuir ou desvalorizar o esforço dos colegas. Jamais fingir enfermidades ou acidentes, principalmente no intuito de se beneficiar das leis de proteção ou do amparo das instituições securitárias, porque a vida costuma cobrar caro semelhantes mentiras. Nunca atribua unicamente a você o sucesso dessa ou daquela tarefa, compreendendo que em todo trabalho há que considerar o espírito de equipe. Em matéria de remuneração, recorde: quem trabalha deve receber, mas igualmente quem recebe deve trabalhar.

https://www.belasmensagens.com.br/