que mais amamos. Existem muitas maneiras de romper o vínculo afetivo e deixar feridas profundas em seus corações. Muitas ações que fazemos por eles podem chegar a destruir tudo de bom que fazemos, sem percebê-lo.

Que ações comuns podem romper o vínculo com os filhos?

1. **Estar e não estar** - Alguns pais têm que trabalhar grande parte do dia e isso faz com que a atenção e os cuidados para com os filhos sejam mais escassos. Às vezes, não se pensa no dano que podemos provocar ao deixá-los muito tempo sozinhos. Eles podem formar ideias equivocadas do amor que os pais sentem por eles, prejudicando sua autoestima com sentimentos de abandono. Será conveniente oferecer aos filhos tempo de qualidade onde possam construir momentos significativos na memória deles.
2. **Deixar de ouvi-los** - Quando os filhos são pequenos, muitas vezes deixamos de dar atenção às coisas que nos dizem, já que são coisas que talvez não tenham tanta importância. No entanto, é importante que aprendamos a ouvir os filhos em qualquer idade. O vínculo pode se tornar fraturado quando não ouvimos as opiniões e ideias dos filhos, quando os subestimamos por sua imaturidade. Por esta razão, será conveniente permitir-lhes que se exprimam em todos os momentos, ouvindo com atenção tudo o que saia da sua boca e coração.
3. **Gritos e mais gritos** - É comum que alguns pais ainda não tenham aprendido a controlar suas emoções negativas quando estão zangados. Isto faz com que explodam com seus filhos com gritos, brigas constantes e insultos. É lógico que o vínculo com os filhos será afetado quando não são bem tratados por seus pais. Lembre-se de que as palavras são poderosas e podem destruir completamente a autoestima ou elevá-la ao nível mais alto. Tenha muito cuidado quando você repreender ou punir seus filhos. Existem maneiras mais empáticas e eficazes para fazê-los entender o que você quer ensinar a eles.
4. **Indiferença** - Mesmo que seja algo impensável mostrar indiferença, existem pais que o fazem constantemente. Para citar um exemplo clássico, o uso da tecnologia e as redes sociais. Alguns pais passam a maior parte do seu tempo livre interagindo mais com outros do que com os seus próprios filhos, causando, sem perceber, a destruição do vínculo.

Lembre-se de que eles sempre precisarão de você, de sua atenção, amor e cuidado. Sempre buscarão estar a seu lado e compartilhar. Cuidemos do amor que construímos com nossos filhos, o vínculo pode ser rompido facilmente com pequenas ações que podem ser aparentemente insignificantes.

https://www.familia.com.br/

ÓBITOS

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

ÓBITO	DATA	ASSOCIADO	ÓRGÃO	PARENTESCO
Thereza Pissoleto Paseto	03/04/2021	Marco Cesar Paseto	Ex-func.	mãe
Gerson Mastromauro Fialho	05/04/2021	Gerson Mastromauro Fialho	Apo	-
Andre Pedro da Rocha	20/05/2021	Andre Pedro da Rocha	Apo	-
Olga Villar Pontes	23/05/2021	Tania Mara Pontes da Silva	Apo.	mãe
Marina Pereira Demoner	27/05/2021	Sérgio Demoner	Apo.	cônjuge
José Carlos Possato	28/05/2021	Carlos Leandro Possato	CFP 402	pai
Maria Lourenço da Silva	28/05/2021	Fernando Silva e Santos	Apo.	mãe
Maria Magdalena Barbosa	30/05/2021	Julio Pereira Barbosa	Apo.	mãe
Rafael Augusto Costa Parisi	01/06/2021	Jose Roberto Parisi	Apo.	Filho
Osvaldo da Silva	02/06/2021	Osvaldo da Silva	Ex-func.	-
Marco Cesar Paseto	08/06/2021	Marco Cesar Paseto	Ex-func.	-
Maria Bernadete Nardini Alves	14/06/2021	Alexandre Nardini Alves	CFP 508	mãe
Pedro Sérgio Zanon	14/06/2021	Edna Marian Zanon	Apo.	cônjuge
Anuar Rubio Thomé	21/06/2021	Anuar Rubio Thomé	CFP 701	-

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 (Em memória)
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**

PARABÉNS AOS AVÓS - 26 de julho

De todas as fontes de carinho que encontramos durante a nossa vida, certamente nenhuma supera o amor infinito dos nossos avós.

Quatro pessoas unidas para oferecer muito amor e carinho da mesma forma para todos os seus netinhos, não importando a quantidade.

São sentimentos tão intensos e puros que não somos capazes de senti-los em outros braços.

Com eles recarregamos todos os níveis de alegria e felicidade. Ao lado deles esquecemos todos os problemas e adversidades.

Assim que o encontro acontece, nossa mente se abre apenas para absorver a maior quantidade possível de amor e felicidade.

E assim saímos completamente fortalecidos e agradecidos por um dia tão especial ao lado dos nossos avós.

https://www.mundodasmensagens.com/

Boletim Informativo Julho - 2021

Edição 176 **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	

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

Longevidade

A medicina atualmente nos dá a possibilidade de viver muito mais.
Hoje é fácil passar dos 80 anos, mas é muito importante conseguir viver mais e com qualidade, e, para isso, é preciso se preparar.
Se preparar significa, principalmente, se preocupar com algumas coisas que são importantes na vida: atividade física, alimentação, controle de estresse, autoconhecimento, espiritualidade e amor.
Sem esforço exagerado, sem sacrifícios, cuidando mais do corpo físico, da cabeça, de si mesmo, dos relacionamentos.
Normalmente, quem acaba se excluindo da sociedade quando envelhece é a própria pessoa. Quando deixa de participar da vida social e vai se restringindo ao seu mundo, permite que a cabeça e o espírito envelheçam e de forma acelerada!
Aubrey de Grey, gerontologista renomado, diz que as pessoas não ficam doentes e envelhecem; elas ficam doentes porque envelhecem. Porque o corpo vai se deteriorando e propicia a possibilidade de mais doenças. Quando se trabalha o corpo físico e a cabeça no sentido de que ele fique "mais jovem", a possibilidade de adoecer é bem menor e, assim, é possível viver mais e com qualidade.
Se você é daqueles que acredita que "idoso é o jovem que deu certo", e que "a longevidade é uma benção", procure ser referência em qualidade de vida, referência para o bem. Seja um influenciador para aqueles que estão em seu entorno.
Tenha como propósito cuidar da sua saúde integral, vivenciando a longevidade com qualidade de vida.
Dicas para uma longevidade saudável:

- Coma bem, de forma equilibrada, com ingestão calórica correta;
- Cuide do estresse, treinando a resiliência;
- Pratique atividade física;
- Procure dormir bem;
- Tome as vacinas;
- Faça check up com regularidade.

Departamento Cultural e Recreativo

Dia mundial do emoji

O Dia Mundial do Emoji é celebrado todo dia 17 de julho desde 2014. O que muita gente não sabe é que as carinhas foram criadas há mais de 20 anos e evoluíram de diferentes formas até chegar aos padrões atuais
O primeiro emoji - Os primeiros emojis da história foram criados pelo designer de interface japonês Shigetaka Kurita, em 1999, quando o profissional trabalhava para a NTTDoComo, empresa de telefonia celular do país. O objetivo da criação foi facilitar a comunicação em um sistema de Internet móvel que acabava de surgir. A limitação de espaço, que restringia as mensagens de e-mail a somente 250 caracteres, abriu margem para o desenvolvimento de figuras que pudessem dizer mais do que o texto naquele pequeno campo.
Emojis no museu - Em outubro de 2016, o Museu de Arte Moderna de Nova York incluiu na sua coleção o pacote de 176 emojis originais criados por Shigetaka Kurita. A justificativa era que o espaço já havia abrigado itens de inovação de design que alteraram radicalmente o mundo, como telefones, computadores e o símbolo de "@". Assim, os emojis representavam uma nova reflexão sobre os costumes associados à escrita, e as mudanças que eles simbolizam.
Emoji Awards - Todos os anos, desde 2017, a Emojipedia realiza o World Emoji Awards, premiação anual que reconhece os ícones mais utilizados no mundo, com direito a cerimônia oficial. Em 2019, o vencedor foi o emoji sorridente com corações.
Os mais usados - A Emojipedia diz que o emoji mais utilizado do mundo é a carinha chorando de rir, seguida pela carinha chorando copiosamente e a carinha de súplica. Na lista também aparecem o coração vermelho, mãos postas, polegar para cima e rosto pensante. Segundo a plataforma, atualmente, metade dos comentários do Instagram inclui um emoji. No Twitter, um em cada cinco tuítes também é acompanhado das figurinhas.

https://alpinehost.com.br/dia-mundial-do-emoji

Departamento de Esportes

União de raças e culturas: o coração do mundo bate no Parque Olímpico

Feliz foi quem batizou a parte central do Parque Olímpico de "Praça Mundo". Não é exagero. Durante os 17 dias de Olimpíadas, pessoas das mais diversas nacionalidades exibem ali o orgulho de suas nações. E a expressão "o mundo todo" é literal. São cinco continentes – a exceção é a Antártida -, incluindo as três Américas e uma Europa em toda sua extensão, em um palco onde o verbo torcer perde espaço para o celebrar. Celebração do esporte em sua essência: o jogo limpo, o respeito ao próximo.
Dentro do Parque Olímpico, as diferenças são ignoradas e impressiona a comunicação entre os povos, seja através de idiomas em comum ou mesmo por mímica. O gesto mais comum é fácil de entender: basta clicar um botão imaginário no ar para pedir uma foto abraçado a uma bandeira rival.
O esporte é uma atividade que agrega, fortalece o espírito de colaboração, de trabalho em equipe, de aperfeiçoamento, de conquista, de celebração. Tudo com muito suor, trabalho, amor e lágrimas. É um lance de alma, de essência.
O logo, criado em 1913 por Pierre de Coubertin (fundador do Comitê Olímpico Internacional), representa muito bem esse espírito, consistindo em 5 anéis de diferentes cores entrelaçadas, representando os 5 continentes.
Os anéis entrelaçam-se para dar voz a valores como o universalismo, o humanismo, a união e confraternização entre povos. Os aros são de cores diferentes também para representar o respeito às diversidades de todas as nações e contrastam com o fundo branco, que representa a paz entre os continentes.
Em todas as edições, a bandeira com o símbolo das Olimpíadas é hasteada em um mastro durante a cerimônia de abertura da competição. Ela é recolhida somente no final dos Jogos, quando é entregue ao prefeito da cidade-sede, para que depois seja utilizada novamente na próxima edição das Olimpíadas.

https://www.estudioroxo.com.br

Curiosidade

- Quando você fala para si mesmo, enquanto lê, essa 'voz' interior é acompanhada de movimentos muito sutis da laringe;
- Beijar um bebê na orelha pode deixá-lo surdo;
- A decomposição do corpo humano começa apenas 4 minutos depois da morte;
- As três famílias mais ricas do mundo têm mais dinheiro que a riqueza dos 48 países mais pobres do mundo;
- A cerveja não era considerada uma bebida alcoólica na Rússia até o ano de 2011. Afinal, até então era classificada como um refresco;
- Estados Unidos, Birmânia e Libéria são os únicos países no mundo que não usam o sistema métrico como padrão de medição;
- Fredric John Bauer foi o criador da lata das batatas Pringles. Quando ele morreu em 2008 suas cinzas foram colocadas em uma delas;
- O primeiro telefone móvel inventado custava 3.995 dólares;
- No Japão você pode comprar um sorvete com sabor de enguia;
- Mais de 1.000.000 de euros são jogados na 'Fontana de Trevi' (Itália). De tempos em tempos a prefeitura de Roma recolhe as moedas e doa para a caridade;
- Usain Bolt exige que todas as fotografias tiradas dele sejam realizadas na Jamaica, seu país de origem. Assim ele contribui economicamente para o seu país.

https://segredosdomundo.r7.com/

Saúde

Calendário de vacinação do idoso

A vacinação do idoso é muito importante para fornecer a imunidade necessária ao combate e prevenção de infecções. Por isso, é essencial que as pessoas, a partir dos 60 anos, tenham atenção ao calendário de vacinação.
O calendário vacinal do idoso segue as recomendações da Sociedade Brasileira de Imunizações em conjunto com a Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia, e inclui:
Vacina contra a gripe - é composta por fragmentos de vírus inativos e, dessa forma, não há risco de causar infecção na pessoa após vacinação. Tomar uma vez ao ano, no outono quando o vírus começa a circular. É gratuita oferecida pelo SUS.
Vacina pneumocócica - previne infecções causadas pela bactéria Streptococcus pneumoniae, principalmente a pneumonia e a meningite bacteriana. É gratuita pelo SUS.
Vacina contra a febre amarela - confere proteção contra uma perigosa infecção viral transmissível por mosquitos e pode ser administrada nos postos de saúde do SUS de forma gratuita. Atualmente, o ministério da saúde recomenda apenas 1 dose para a vida inteira a partir dos 9 meses de idade.
Vacina contra herpes zoster - O herpes zóster é uma doença causada pela reativação do vírus da catapora que pode permanecer alojado por vários anos nos nervos do corpo e provoca o surgimento de pequenas bolhas na pele, avermelhadas e muito dolorosas. Esta infecção é mais comum em idosos e em pessoas com imunidade enfraquecida. Está recomendada uma dose única para todas as pessoas com idade acima de 60 anos. Para as pessoas que já apresentaram quadro de herpes zóster, é preciso aguardar o intervalo mínimo de seis meses a 1 ano para a aplicação da vacina. É aplicada em clínicas particulares.
Vacina contra o tétano e a difteria – Tomar a cada 10 anos se já tomou na infância. Caso contrário, fazer o esquema de 3 doses. Está disponível gratuitamente nos postos de saúde.
Vacina contra hepatite - A proteção contra a hepatite A e B pode ser adquirida através de vacinas separadas ou combinadas, para pessoas que não têm imunidade contra essas doenças, que nunca foram vacinadas ou que não têm registros de vacinas. A vacina contra hepatite B pode ser feita gratuitamente pelo SUS, entretanto a vacinação contra hepatite A só é disponibilizada em clínicas particulares de imunização.

https://sbim.org.br/

Assuntos Diversos

4 ações que quebram o vínculo com os filhos

Não há nada mais mágico e maravilhoso neste mundo do que o amor incondicional que sentimos pelos filhos. De certa forma, somos todos humanos e cometemos erros que podem prejudicar aqueles