Assuntos Diversos

Vantagens de ser canhoto em um mundo destro

No dia 13 de agosto, comemoramos o Dia do Canhoto. Hoje, os canhotos não carregam o estigma de outros tempos quando eram considerados amaldiçoados e mulheres canhotas chegavam a ser queimadas como bruxas, mas, veja que eles têm várias vantagens sobre os destros:

São mais inteligentes - Estudos da St. Lawrence University concluíram que o QI dos canhotos tende a ser maior. Uma prova disso são os canhotos Alber Einstein, Charles Darwin, Benjamin Franklin, Isaac Newton e Steve Jobs. Uma pesquisa norte-americana indicou que os canhotos têm mais chances de serem gênios. 20% das pessoas que compõem o MENSA (maior, mais antiga e mais famosa sociedade que reúne pessoas com altos QIs), são canhotos.

Mais criativos - Essa associação entre canhotos e criatividade poderia se dever ao fato de o cérebro desse grupo ter uma estrutura mais flexível ou, simplesmente, por eles terem aprendido a desenvolver soluções mais imaginativas ao se depararem com um mundo preparado para destros.

São bons de briga - O Dr. Guy Azémar, do Instituto Nacional de Educação Física da França, acredita que o canhotismo pode estar ligado a habilidades de luta. Ele observou que todos os oito finalistas do torneio de esgrima das Olimpíadas de Moscou, em 1980, lutavam com a mão esquerda, assim como cinco dos oito melhores espadachins das Olimpíadas de Los Angeles, em 1984, eram canhotos. O doutor Azémar supõe que, como o hemisfério direito do cérebro possui os centros de noção de espaço, os canhotos são ligeiramente mais rápidos e precisos nos seus golpes.

Líderes mais confiáveis - Uma pesquisa realizada na Holanda sugeriu que em debates de televisão, como a TV reflete a mão contrária, telespectadores subconscientemente interpretam movimentos feitos com a mão esquerda como algo bom e movimentos com a mão direita algo ruim.

Recuperação mais rápida - Canhotos se recuperam com mais rapidez de AVCs em uma das partes do cérebro, porque precisam usar as duas partes para viver em um mundo projetado para ser usado com a mão direita.

http://lproweb.procempa.com.br

Homenagem

A AES presta uma homenagem ao nosso amigo Luiz Vagues que no mês passado nos deixou...
Mais que um profissional exemplar, no SENAI desde março de 1950, foi uma pessoa especial que conquistou o respeito e a admiração de seus colegas de trabalho e amigos. Você nos ensinou sobre responsabilidade, comprometimento e sociabilidade. Na AES colaborou durante muitos anos exercendo a função de Presidente da Junta Eleitoral.
Seu nome será honrado e será sempre uma referência. Receba nossa gratidão e admiração e que sua alma descanse em paz!

ÓBITOS

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

ÓBITO	DATA	ASSOCIADO	ÓRGÃO	PARENTESCO
Marlene Benedita Carneiro Ferreira	*11/06/2021*	*Marlene Benedita Carneiro Ferreira*	*Apo.*	*-*
Walter Siqueira	*20/06/2021*	*Sidnei Siqueira*	*CFP 602*	*pai*
Milton dos Santos	*25/06/2021*	*Christiane dos Santos*	*CFP 302*	*pai*
Geraldo Graciano de Sousa	*26/06/2021*	*Reginaldo Rodrigues de Sousa*	*CFP 119*	*pai*
Antonio Antao de Freitas	*02/07/2021*	*Israel Zamai*	*CT 144*	*sogro*
Luiz Vagues	*03/07/2021*	*Luiz Vagues*	*DR*	*-*
Maria Aparecida Lopes de Lazaro	*05/07/2021*	*Rafael Augusto Lopes*	*CFP 602*	*sogra*
Míriam Lourenço Amorim	*06/07/2021*	*Volnei Resta Amorim*	*Apo.*	*cônjuge*
Rivaldo Antônio da Cunha	*06/07/2021*	*Rivaldo Antônio da Cunha*	*Apo.*	*-*
Luzia Aparecida de Lima Souza	*09/07/2021*	*Dorival Sebastiao Tome de Souza*	*CT 792*	*cônjuge*
Maria José de Morais Silva	*10/07/2021*	*Marcos Jose de Morais Silva*	*Apo.*	*mãe*
Onofre Jeronimo da Silva	*10/07/2021*	*Raimundo Nonato da Silva*	*Apo.*	*pai*

COLABORARAM NESTA EDIÇÃO:

Arlete de Jesus Mendes Dias
Depto. Cultural e Recreativo

Lucio Mario Alves de Oliveira
Depto. Esporte Capital

Célia Reni Fernandes Sanches
Depto. de Aposentados

Neiva Aparecida Pires Damasceno
Depto. de Aposentados

Claudia Celestino Lucio
Diagramação

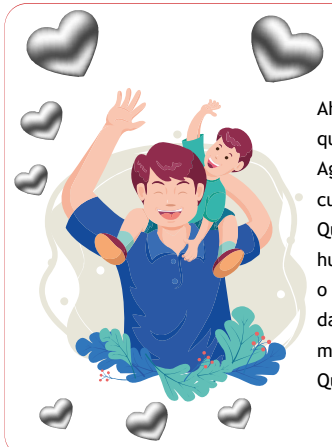
Teresinha Tesser Niubo
Coordenação

Haroldo José Torquetti (Em memória)
Depto. 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**



Homenagem da AES a todos os pais

Ah, meu pai. Que o nosso amor jamais nos esqueça no meio desses amores que encontramos pelo caminho. Que os teus olhos sempre me alcancem. Agradeço a ti pelo sentimento. Pelo sentir-se capaz de proteger, de cuidar e de ser pai. E por mostrar-se pai, quando muitos se escondem. Que a sua coragem em deixar cair lágrimas seja a referência para a minha humanidade. Quem já não pode abraçar o seu pai, saudade. Quem abraça o seu pai pela alma e não pelo sangue, gratidão. Amor de pai é luz além das formalidades. Pai é pai. E que assim você seja meu grande pai. O herói mais atrapalhado, mais divertido e verdadeiramente amado que eu já tive. Que as tuas mãos segurando as minhas mãos, sejam sempre guia. Amém!

https://www.mundodasmensagens.com/

Boletim Informativo Agosto - 2021

Edição 177 Ano 15

AES Associação dos Empregados do SENAI

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

Página 03
- *CURIOSIDADE*
- *SAÚDE*

Página 04
- *ASSUNTOS DIVERSOS*
- *HOMENAGEM*
- *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

Atitude é tudo!

Estava à toa na vida e achei por bem procurar na leitura edificante preencher um vazio esquisito que estava me consumindo. Foi então que me deparei com alguns textos, publicados já faz um tempo, que me chamaram a atenção: um estudo de Harvard desvenda o segredo da saúde e da felicidade.

Este estudo, que durou 75 anos entrevistando e monitorando mais de 600 pessoas, procurou encontrar os fatores que podem levar os adultos a desenvolverem a melhor saúde física e mental, concluindo que o que garante a nossa saúde física e mental, são as relações pessoais. Aqueles que criaram laços fortes com outras pessoas viveram mais e melhor.

As pesquisas realizadas em Harvard ainda demonstram que a felicidade tem sua origem em fazer o bem para os outros; fazer mais as coisas que se sabe fazer bem e fazer o bem para si mesmo, investindo na saúde e bem estar.

Harvard não deixa dúvidas que "o sucesso maior de nossa vida está no afeto, trocado, dividido, saboreado e devolvido entre seres humanos. Sucesso e saúde, portanto, é ter amigos, família e amores. O resto é o resto".

A receita está dada.

Agora, mais do que nunca, é hora de a gente procurar fazer mais o que se gosta, estar mais próximo possível daqueles a quem se ama e buscar estar saudável física, psicológica, financeira e emocionalmente.

Atitude é tudo e nós somos os donos das nossas escolhas.

https://www.hypeness.com.br

Departamento Cultural e Recreativo

09 agosto - Dia Internacional dos Povos Indígenas

Ainda pouco conhecida por muitos dos habitantes da Região Metropolitana de São Paulo, a Terra Indígena Guarani Tenondé Porã tem aproximadamente 159,69km², estendendo-se por São Bernardo do Campo, São Paulo e pelos munícipios da Baixada Santista – São Vicente e Mongaguá.

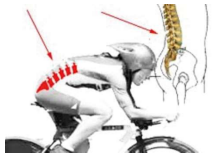
Mesmo depois de os povos indígenas terem passado pelo processo de conquista e extermínio, eles nos deixaram diversas práticas culturais:

- Segundo o folclore brasileiro, existia a lenda do curupira (ser habitante das florestas brasileiras), cuja principal atribuição seria proteger animais e plantas. Sempre recorrente nas lendas, o curupira tinha os pés com calcanhares para frente para confundir os caçadores. Conforme o historiador Sérgio Buarque de Holanda, o curupira não existiu, mas os indígenas tinham o hábito de andar para trás, para confundir os europeus e bandeirantes.
- A vontade de andar descalço foi outro hábito que herdamos dos indígenas. Geralmente, quando chegamos em casa após um dia inteiro de trabalho ou estudo, a primeira coisa que fazemos é retirar o calçado e ficar certo tempo descalços. O costume de descansar em redes é outra herança dos povos indígenas. Quase sempre os índios dormem em redes de palha que se encontram dentro de suas ocas.
- A culinária brasileira herdou vários hábitos e costumes da cultura indígena, como a utilização da mandioca e seus derivados, o costume de se alimentar com peixes, carne socada no pilão de madeira e pratos derivados da caça, além do costume de comer frutas (principalmente o cupuaçu, bacuri, graviola, caju, açaí e o buriti).
- Herdamos também a crença nas práticas populares de cura derivadas das plantas. Por isso sempre se recorre ao pó de guaraná, ao boldo, ao óleo de copaíba, à catuaba, entre outros, para curar alguma enfermidade.
- Várias palavras de origem indígena se encontram em nosso vocabulário cotidiano, como palavras ligadas à flora e à fauna (abacaxi, caju, mandioca, tatu) e palavras utilizadas como nomes próprios: parque do Ibirapuera, em São Paulo, que significa, "lugar que já foi mato", em que "ibira" quer dizer árvore e "puera" tem o sentido de algo que já foi. O Rio Tietê em São Paulo também é um nome indígena que significa "rio verdadeiro".
- Os povos indígenas deixaram para a sociedade brasileira uma diversidade cultural que foi importante para a formação da população brasileira.

https://www.preparaenem.com/

Departamento de Esportes

Dicas para pedalar corretamente



Andar de bicicleta pode te ajudar muito, seja como forma de se exercitar, seja como atitude sustentável ou ainda para evitar o trânsito. Veja como pedalar corretamente:

Posição do corpo: quanto mais inclinado o tórax estiver em relação ao guidão, menor a resistência ao deslocamento e maior o ganho de eficiência, já que o gasto energético cai. Por outro lado, sacrifica-se o conforto, já que a posição exige maior flexão da lombar e extensão da cervical. O importante é manter as costas o mais reto possível.

Movimento das pernas: observe o movimento que os seus joelhos fazem. Ele deve ser o mais reto possível. Estudos biomecânicos mostraram que uma pedalada ótima é aquela em que as pernas sobem e descem perfeitamente alinhadas, como um pistão. Todo movimento que saia desse padrão leva a uma perda da força transmitida aos pedais, o que pode levar a lesões. Se as suas pernas ficam abertas durante a pedalada, você estará gerando tensões desnecessárias nas articulações do joelho e do quadril. Estabilize a posição do pé sobre o pedal por meio do uso de palmilhas ou por meio do uso de um calçado específico para ciclismo, consegue-se fazer uma correção biomecânica, alinhar as pernas e pedalar mais e de uma forma saudável.

Pé no pedal: usar calçado específico, de sola rígida, o ajudará a transmitir melhor as forças. Colocar corretamente os taquinhos e encaixá-los no pedal leva a uma melhora substancial da técnica. Para tanto, é importante que o centro do taquinho esteja alinhado e centralizado com o osso da "bola do pé". Mas atenção, quem tem joelhos valgos, as chamadas pernas para dentro, ou em X, ou varos (pernas arqueadas), pode ter de fazer alguma correção na sapatilha a fim de equilibrar o pé, assegurando que ele fique bem disposto sobre o pedal.

Altura do selim: Se você nunca se preocupou com a altura do selim da sua bicicleta, provavelmente ele está baixo demais. O selim deve estar ajustado de forma que sua perna fique quase totalmente reta, apenas um pouco dobrada. Se você estiver conseguindo apoiar os dois pés no chão quando sentado na bicicleta, significa que você está pedalando com os joelhos muito dobrados, forçando a articulação de forma prejudicial e sem conseguir muita eficiência, correndo o risco de criar lesões e cansando-se mais facilmente.

https://www.terra.com.br = https://vadebike.org/

Curiosidades Gerais

- A maioria dos sanitários em Hong Kong utiliza água do mar. Isso acontece para conservar ao máximo a pouca quantidade de água doce que tem disponível.
- Se algum dia você estiver procurando algo, olhe da direita para a esquerda. Por estarmos acostumados a ler da esquerda para a direita é mais fácil as coisas passarem despercebidas.
- Existem mais de 200 cadáveres de escaladores abandonados no Monte Everest. O clima impossibilita de retirá-los dali. Contudo, isso não espanta os escaladores, que os usam como referência para se orientarem.
- Em 1033, foi registrada uma impressionante temperatura. Afinal, não é todo dia que os termômetros batem os 136ºC.
- Alguns pesquisadores acreditam que a Terra tinha duas luas. A segunda, contudo, teria colidido com a que conhecemos hoje. Portanto, acabou sendo destruída.
- Se todas as pessoas do mundo vivessem como um habitante médio dos Estados Unidos, seria preciso recursos de 4,5 planetas como o nosso.
- A Ilha de Socotra é tão isolada que por lá vivem espécies que não são encontradas em nenhum outro lugar do planeta. Não à toa, portanto, ficou conhecida como "o lugar mais estranho da Terra".
- Em 1923, em Tókio, um tornado de fogo levou 38 mil pessoas à morte em 15 minutos.

https://segredosdomundo.r7.com

Saúde

Prevenir a obesidade entre as crianças

A boa alimentação começa dentro de casa e deve ser estimulada entre as crianças desde os primeiros meses de vida. A nutricionista Maria Emilia Suplicy de Albuquerque, diz que os adultos devem servir de exemplo aos meninos e meninas. "Consumindo uma alimentação saudável junto com a família (hábitos de horários, tipos de alimentos e quantidades adequadas a cada refeição) e não compensar a ausência (pais trabalhando e crianças na escola) com alimentos, principalmente fast-foods ou snacks", avalia. Dados recentes da Organização Mundial da Saúde (OMS) revelam que cerca de 2,5 milhões de crianças (com idade inferior a 5 anos) estão com sobrepeso na América do Sul. Não por acaso, a obesidade tornou-se um problema comum na infância e adolescência. "A redução de atividade física não programada (substituição de brincadeiras ativas por eletrônicos e atividades do dia a dia que antigamente demandavam mais energia) e o aumento no consumo de calorias (redução no consumo de alimentos naturais mais saudáveis e aumento no consumo de alimentos industrializados e processados, com mais calorias e conservantes) contribuíram para essa realidade", completa Maria Emilia Suplicy de Albuquerque.

Prevenção é sempre o melhor remédio!

Veja 5 dicas da nutricionista para prevenir a obesidade:

1. **Introdução alimentar correta aos 6 meses de idade** - importante para a aceitação de variedade e quantidade de alimentos com o passar dos anos.
2. **Evitar a oferta precoce de alimentos indevidos para a idade**. Exemplo: açúcar antes dos dois anos.
3. **Estimular desde cedo a atividade física** - para que seja feita prazerosamente.
4. **Estimular bons hábitos à mesa** - sem eletrônicos durante as refeições; não encher o prato e exigir que coma tudo, respeitando a saciedade da criança; estimular um tempo maior de refeição, sem necessidade de terminar rápido; e evitar o excesso de líquidos no momento da refeição, principalmente os calóricos com açúcar.
5. **Evitar o consumo excessivo de fast-food, frituras, doces e bebidas calóricas** (sucos, chás e refrigerantes, por exemplo).

http://pequenoprincipe.org.br/