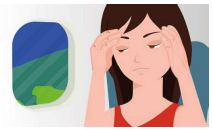
Saúde

Dicas de como evitar o enjoo em viagens



Pessoas de todas as idades podem sofrer enjoo em viagem, mas esse quadro tende a ser mais frequente em mulheres, crianças e portadores de enxaqueca. Todavia, esse não deve ser um motivo para você desistir do seu passeio. Durante o percurso de ônibus, há alguns truques simples que podem ser colocados em prática para aliviar o mal-estar:

- Procure olhar para um ponto fixo no horizonte, evitando fixar sua vista em figuras que estão em movimento;
- Evite praticar o hábito da leitura ou acessar o celular enquanto o veículo estiver em movimento;
- Faça refeições leves nos momentos que antecedem a viagem. Por outro lado, o jejum completo também não é recomendável, porque a falta de alimentação tende a causar náuseas;
- Ao perceber a manifestação dos primeiros sintomas, mantenha a calma;
- Evite a ingestão de bebidas alcoólicas ou a exposição a odores fortes, como de motor, cigarros e até perfumes;
- Redobre a ingestão de água, para manter-se adequadamente hidratado;
- Dê preferência aos ambientes mais ventilados e procure respirar normalmente;
- Tenha distrações adequadas, mesmo que sejam apenas na imaginação (quando nos concentramos em determinada coisa positiva, conseguimos nos desligar de outras negativas, mesmo que apenas temporariamente);
- Vale a pena sentar-se nos bancos do meio do ônibus, porque eles balançam menos.

Tratamento Clínico - Via de regra, o especialista que atende a casos como esse é o otorrinolaringologista. O mais comum é que o médico prescreva um medicamento antiemético (que combate o vômito), cuja utilização deve começar alguns dias antes da viagem.

Tratamento Caseiro - Sem entrar em conflito com a medicina oficial, para fazer a receita, você precisará misturar folhas de hortelã com água gelada. Isso ajuda a conservar a cabeça e o estômago sossegados durante o trajeto.

https://rodoviariaonline.com.br/

ÓBITOS

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

ÓBITO	DATA	ASSOCIADO	ÓRGÃO	PARENTESCO
Luiza Moreno de Lima	*28/11/2021*	*Aderval Ferreira de Lima Filho*	*CFP 123*	*mãe*
Silvino Vicente Amaro	*07/12/2021*	*Silvino Vicente Amaro*	*Apo.*	-

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**

AOS ASSOCIADOS

Que amar seja sua regra número um. Que seu plano de saúde não tenha utilidade. Que o seu salário ultrapasse o mês. Que aquela música favorita toque sempre. Que aconteça aquela viagem sonhada. Que suas amizades sejam sinceras. Que não somente os filhos cresçam, mas os pais também. Que a sua força sirva para ajudar alguém mais fraco. Que o respeito ao próximo impere. Que as drogas só sirvam para curar. Que na sua agenda sempre caiba mais um compromisso. Que o seu trabalho lhe traga prazer. Que a violência acabe. Que seus olhares sejam correspondidos. Que a liberdade não seja apenas utopia. Que a paz seja o seu lugar comum. Que chova sempre na sua horta. Que Deus seja um cidadão universal e não apenas brasileiro. Que nós continuemos a ser amigos. Que possamos compartilhar as festas de final de ano por muitos anos. E principalmente, que a palavra mais bonita seja "Lealdade". Que você a ofereça e receba! Se você é de Deus, confie! Se você não é de Deus... Que você nunca se sinta sozinho! **Feliz Ano Novo**

https://tiocarlosrj.blogspot.com.br

Boletim Informativo Janeiro - 2022

Edição 182 Ano 16

AES Associação dos Empregados do SENAI

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

Página 03
- *DEPTO. ESPORTES*
- *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.EGC.POR TERCEIROS	

AES Associação dos Empregados do SENAI

DESTINATÁRIO:

Remetente
Rua Correia de Andrade, 232 - Brás, São Paulo - SP, CEP 03008-020 - Tel. 11 3367 9900 / site www.aessenai.org.br

Departamento Aposentados

A arte de recomeçar

E finalmente aconteceu. Nos reencontramos. Quanta emoção e quanta alegria estampada nos nossos rostos! Sem descuidar dos protocolos, demonstramos nossa saudade no bate papo sincero, no toque amigo e nas lágrimas de alegria, que lavaram a alma. Superar é preciso. Esta convicção permeou nosso encontro. Agora é tempo de olhar para frente. Que venha 2022 pleno de boas energias para este recomeço. E para nos inspirar, segue o poema **RECOMEÇAR**, de Carlos Drummond de Andrade:

Não importa onde você parou, em que momento da vida você cansou. O que importa é que sempre é possível e necessário "Recomeçar". Recomeçar é dar uma nova chance a si mesmo, é renovar as esperanças na vida e o mais importante, acreditar em você de novo. Sofreu muito nesse período? Foi aprendizado. Chorou muito? Foi limpeza da alma. Ficou com raiva das pessoas? Foi para perdoá-las um dia. Sentiu-se só por diversas vezes? É porque fechaste a porta até para os anjos. Acreditou que tudo estava perdido? Era o início da tua melhora. Pois é, agora é hora de reiniciar, de pensar na luz, de encontrar prazer nas coisas simples de novo.
Que tal um corte de cabelo arrojado, diferente? Um novo curso ou aquele velho desejo de aprender a pintar, desenhar, dominar o computador ou qualquer outra coisa. Olha quanto desafio, quanta coisa nova nesse mundão de meu Deus te esperando. Tá se sentindo sozinho? Besteira. Tem tanta gente que você afastou com o seu "período de isolamento", tem tanta gente esperando apenas um sorriso teu para "chegar" perto de você. Quando nos trancamos na tristeza, nem nós mesmos nos suportamos. Ficamos horríveis. O mal humor vai comendo nosso fígado até a boca fica amarga. Recomeçar! Hoje é um bom dia para começar novos desafios. Aonde você quer chegar? Ir alto, sonhe alto. Queira o melhor do melhor. Queira coisas boas para a vida. Pensando assim, trazemos pra nós aquilo que desejamos. Se pensamos pequeno, coisas pequenas teremos. Já, se desejarmos fortemente o melhor e principalmente lutarmos pelo melhor, o melhor vai se instalar na nossa vida.
E é hoje o dia da faxina mental. Joga fora tudo que te prende ao passado, ao mundinho de coisas tristes: fotos, peças de roupa, papel de bala, ingressos de cinema, bilhetes de viagens e toda aquela tranqueira que guardamos quando nos julgamos apaixonados. Jogue tudo fora, mas principalmente, esvazie seu coração. Fique pronto para a vida, para um novo amor. Lembre-se: somos apaixonáveis, somos sempre capazes de amar muitas e muitas vezes. Afinal de contas, nós somos o "Amor"... *"Porque sou do tamanho daquilo que vejo, e não do tamanho da minha altura."*
Bom recomeço! Feliz Novo Ano!
(https://progestaoead.files.wordpress.com/2010/03/recomecar.pdf)

Departamento Cultural e Recreativo

Hábitos dos paulistanos

São Paulo é a maior cidade do Brasil e um centro de muitas oportunidades. Por isso, os paulistanos têm um modo muito particular de viver. Se você ainda não esteve na cidade, vai poder se preparar para os hábitos dos paulistanos e se você já esteve, vai poder matar a saudade dessa microcultura.
Veja abaixo os principais hábitos dos paulistanos
Pegar o metrô lotado toda a manhã e noite - Quem trabalha em São Paulo em poucos casos vai morar perto do trabalho, por isso a melhor solução é usar o metrô. Mesmo sendo um metrô com poucas linhas e ineficiente para a quantidade de passageiros diários, ele é ainda a melhor solução para acessar os principais centros comerciais.
Café com leite, pão na chapa - As padarias estão espalhadas por todos os bairros paulistanos. Pela manhã, o típico é o combinado café e pão. Na hora do almoço comida por quilo e na hora do jantar é a vez das pizzas. Essa é basicamente a pirâmide alimentar do paulistano.
Aguentar várias horas de trânsito - Quem nunca ficou parado pelo menos por 2 horas na Marginal Tietê, ou em outra avenida que corta a cidade, não pode se chamar de paulistano de verdade. Infelizmente o trânsito caótico e estressante é parte da cidade de São Paulo e os paulistanos enfrentam isso diariamente.
Sentir saudade de visitar o centro da cidade sem medo- Uma das maiores perdas da cidade de São Paulo é o descuido com o seu centro. Devido às dificuldades sociais e econômicas, grande parte foi tomado por condições que não permitem a sua utilização ou circulação. A região tem lindos monumentos, como a Praça da Sé, o Mercado e o Teatro Municipal, Estação da Luz entre outros.
Desconfiar de lugares sem fila- Não é que o paulistano goste de uma fila, ele só está acostumado a pegar fila para tudo, já que a cidade é a mais populosa do Brasil, com mais de 12 milhões de habitantes. Por isso, se não há fila no banco, é porque algo está errado, se não há fila para comer, a comida não deve ser boa, etc.
Estar sempre atrasado e dizer que já está chegando- Tempo é algo que ninguém em São Paulo tem. Por isso um dos hábitos dos paulistanos é estar sempre atrasado. Além de não conseguir chegar no horário, é comum mandar a mensagem avisando que já está chegando, mesmo quando acabou de sair de casa.
Dá para perceber através dos hábitos dos paulistanos que morar em São Paulo não é fácil. Porém, a cidade tem suas belezas, coisas interessantes e oportunidades. Já que São Paulo é uma das quinze cidades mais globalizadas do mundo.
https://kawalk.com.br/

Departamento de Esportes

Artes Marciais essenciais para autodefesa

Jiu-Jitsu - Utiliza técnicas que aumentam a preparação e força física, desenvolve a resistência e estimula a concentração e equilíbrio. Por isso, se tornou grande aliado na defesa pessoal. Esse é um ótimo benefício que a luta proporciona, ou seja, a segurança. O Jiu Jitsu te ensina a evitar uma situação de perigo, sem precisar brigar e bater em alguém. Além disso, é uma arte marcial que promove um gasto calórico muito grande, devido aos treinos, cerca de 1000 calorias por hora.
Taekwondo - É uma arte marcial que proporciona vários benefícios para o corpo, como: autocontrole, concentração, conhecimento do corpo, além da defesa pessoal. Assim, é uma luta que utiliza majoritariamente as pernas, conferindo muita agilidade e força ao corpo. Em média, quem pratica esta arte marcial gasta 750 calorias em uma hora de treino.
Muay Thai - É uma arte marcial que utiliza os punhos, cotovelos, canelas, joelhos e pés. Proporciona uma grande tonificação e desenvolvimento muscular e aumento da flexibilidade e força de todo o corpo. Uma sessão de uma hora e meia do esporte pode queimar entre 800 e 1500 calorias. Os treinos envolvem uma grande preparação física. Assim, ela proporciona grande chance de defesa pessoal.
Kung Fu - Uma ótima escolha para quem procura a defesa pessoal. Pode proporcionar outros benefícios como a mente sã, ajudando na autoestima, melhorando a atenção e o equilíbrio emocional. Proporciona o autoconhecimento, aumenta a flexibilidade, a coordenação motora e ajuda a superar os próprios desafios! Uma hora e meia praticando Kung Fu, pode queimar até 1500 calorias.
Krav Maga - Surgida em Israel, tem como principal foco usar o próprio corpo para defesa em qualquer situação de perigo. Nesta luta é utilizado todo o corpo, e são desenvolvidas técnicas de defesa pessoal que permitem impedir os ataques de formas simples, utilizando a inteligência e o próprio peso e força do atacante.
https://www.lojamaria.com.br/

Assuntos Diversos

Benefícios do sorriso para a saúde física e mental

Quando sorrimos, nos sentimos automaticamente melhores, mais leves, menos pressionados. O sorriso interno e externo é um antídoto para o estresse, as dores e os conflitos que aparecem diariamente em nossas mentes. Abaixo você vê as principais vantagens de estimular mais o seu sorriso durante a rotina para o seu bem-estar.

- **Sorrir libera substâncias químicas associadas ao bem-estar -** Tudo começa com a liberação de endorfinas. Mesmo em um sorriso falso, o movimento do rosto, dos ossos e nervos provoca a liberação de endorfinas que promovem uma sensação positiva geral;
- **Sorrir ajuda a resolver conflitos -** No trabalho, na família, na escola: não interessa onde for o riso ajuda na resolução de conflitos que antes se apresentavam como rígidos, pesados, imutáveis. Quando sorrimos, ficamos também mais resilientes;
- **Um sorriso atrai mais pessoas para perto de você -** Segundo pesquisas, as pessoas ficam mais atraentes quando sorriem. Faça esse experimento: saia um dia na rua sem mostrar os dentes para ninguém e, no outro, sorria para todas as pessoas que encontrar. É bem provável que seu sorriso contagie e gere experiências inusitadas;
- **O sorriso interno é o melhor remédio da mente** Em vez de jogar, se culpar, culpar os outros, se estressar, lutar, sofrer, o que acontece se você experimentar sorrir para toda a sua confusão interna e externa? Não precisa nem sorrir de forma física visível. O sorriso interno já basta para aliviar as questões da mente.

"Toda vez que você sorri para alguém, é uma ação de amor" *(Madre Teresa de Calcutá).*
https://www.vittude.com/blog