Assuntos Diversos

Ser Gentil

Um ditado popular diz que: “gentileza gera gentileza”. Quando se é gentil com os outros ajudamos a tornar o ambiente melhor. Ser gentil é ser amável, agradável, elegante, cortês. Atos de gentileza tornam você aos olhos do outro um ser encantador, e digno de receber um tratamento semelhante. Luiz Gabriel Tiago, empresário indicado ao Prêmio Nobel da Paz, disse: “A gentileza pode transformar uma vida, uma relação, um relacionamento profissional, basta praticar. A gentileza no ambiente de trabalho é o grande trunfo dos profissionais que estão prontos para fazer a diferença no mercado.” E Gandhi, dizia que: “A gentileza não diminui com o uso. Ela retorna multiplicada.” Visando as grandes personalidades que ressaltam a importância desse ato, podemos afirmar que a pessoa gentil acaba sempre se destacando. Além disso, pessoas solidárias têm menos probabilidade de sofrer de doenças crônicas, e seu sistema imunológico tende a ser melhor, porque existe uma relação direta entre bem-estar, felicidade e saúde.

Pessoas gentis não são individualistas, respeitam o trabalho do colega, e com isso chegam mais longe, já que abrem caminhos de comunicação com os outros e se tornam mais acessíveis.

Pessoas gentis praticam constantemente a empatia, são bons ouvintes e pacientes. São capazes de pedir desculpas, quando descobrem que erraram, são solidários e companheiros. Procuram analisar as situações e serem justos. São capazes de resolver muitos conflitos, por terem um método apaziguador de lidar com questões.

É preciso praticar a gentileza com todos, sejam seus subalternos, familiares ou amigos próximos. Dizem que o favor é feito com o cérebro e a gentileza com o coração, ou seja, não é um gesto planejado, mas você pode se esforçar para desenvolver essa característica, caso não a tenha. Precisamos também agradecer quando alguém for gentil conosco, para ressaltar ao outro a importância dessa prática. O tom de voz é tão importante quanto a palavra que dissermos, tente falar sempre com delicadeza. Se você demonstra respeito vai ter sempre credibilidade, pois lembre-se do que disse Shakespeare: “Eu aprendi que ser gentil é mais importante do que estar certo”.

Sônia Jordâohttps://administradores.com.br

ÓBITOS

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

ÓBITO	DATA	ASSOCIADO	ÓRGÃO	PARENTESCO
Fusae Sato	*02/01/2022*	*Josefa Maria Sato*	*Agregado*	*sogra*
Maria Gonçalves de Jesus	*29/01/2022*	*Joel Gomes de Souza*	*Apo.*	*mãe*
Erich Georg Jonas	*31/01/2022*	*Erich Georg Jonas*	*Apo.*	-
Aleticie Moretto Bottan	*03/02/2022*	*Arnaldo Bottan*	*Apo.*	*mãe*
Maria José F. Spinoso	*06/02/2022*	*Jose Petrucio Spinoso*	*Apo.*	*cônjuge*

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**

Mulher - multifuncões e multisentimentos

Ser mãe, esposa, filha, profissional. Estar sempre com o cabelo arrumado e unhas feitas, ter tempo para assistir ao jogo do filho e de levar a mãe ao médico. Lidar com as contas de casa, manter-se em forma, organizar o aniversário do fim de semana. Ufa! Parece que hoje a regra é ser supermulher! Atire a primeira pedra a mulher que nunca se sentiu angustiada ou culpada por não ter tido tempo de brincar com o filho ou de se arrumar para o marido por estar cansada. Ser mulher nos tempos atuais é ser, acima de tudo, forte. É se conhecer e saber os próprios limites, assumir projetos profissionais, ser a líder da casa. Mas ser mulher hoje também é ter seu limite respeitado, seus desejos atendidos e, principalmente, ter a vida que quer, no ritmo que lhe faça bem. A mulher atual deve buscar o equilíbrio de todas as multifunções que desempenha, para encontrar um espaço para ela mesma. Para fazer coisas de que goste ou simplesmente, não fazer nada. Um espaço para reabastecer as baterias e atender todas as demandas, sem se sentir frustrada ou culpada. Um espaço para se conectar a sua essência feminina. **Homengem da AES a todas as mulheres.**

https://www.equilibriofeminino.com.br/

Boletim Informativo Março - 2022

Edição 184 Ano 16

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

Página 03
- *SAÚDE*
- *CURIOSIDADES*

Página 04
- *ASSUNTOS DIVERSOS*
- *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
Rua Correia de Andrade, 232 - Brás, São Paulo - SP, CEP 03008-020 - Tel. 11 3367 9900 / site www.aessenai.org.br

Departamento Aposentados

Viagens - cuidados que os idosos devem ter

A saúde do idoso precisa ser sempre considerada, principalmente quando se é um viajante porque garante maior tranquilidade para você aproveitar a sua viagem com segurança e sem preocupações. Independente do tempo da viagem, ter atenção em alguns pontos traz mais segurança, o que é essencial quando falamos da saúde do idoso.

Converse com seu médico sobre os seguintes pontos: como está sua condição de saúde atual e quais medicamentos pode usar no caso de alguma eventualidade.

Atente aos seguintes pontos:

- Contrate um Seguro de Viagem;
- Escolha uma agência especializada na terceira idade e se informe sobre os itens e documentações de que precisa na viagem;
- Mantenha a Carteira de Vacinação atualizada;
- Haverá longas distâncias para caminhar?
- O local possuí terrenos acidentados?
- As temperaturas são extremas?
- Há alguma exigência específica (como necessidade de alguma vacina)?
- Quais as condições sanitárias do local?
- Quais as doenças infecciosas comuns?

Quanto aos medicamentos, é importante lembrar-se de:

- Prever quantidade extra dos remédios de uso crônico;
- Levar a receita médica dos medicamentos que você carrega consigo;
- Pensar nos remédios sintomáticos de uso eventual.

Com todas essas informações e precauções, agora o mais importante: relaxar e aproveitar ao máximo a sua viagem!

https://www.minhavida.com.br/

Departamento Cultural e Recreativo

COMEMORE - 20 março - Dia Internacional da felicidade

Você sabe o que é o Dia Internacional da Felicidade? É mais um dia para ser feliz, é claro! Desde 2013, a Organização das Nações Unidas celebra o dia 20 de março como data oficial para comemorar e nos lembrar da importância da felicidade em nossas vidas. A determinação da data é uma forma de resgatar esse sentimento no dia a dia de todas as pessoas ao redor do mundo. Nesse Dia Internacional da Felicidade, nós vamos te apresentar dicas para viver o seu hoje:

Não leia notícias ruins. As notícias ruins despertam mais a curiosidade e interesse do público e, portanto, são mais interessantes para a imprensa, no ponto de vista comercial. Então, se comprometa a ler, assistir ou ouvir apenas boas notícias por 24 horas. Inclusive, além de ler, que tal compartilhar boas novas?

Dance como se ninguém tivesse te olhando. Ao movimentar seu corpo e se deixar levar pelo ritmo de boas músicas, você estará contribuindo para a produção de endorfina no seu corpo, que é um dos hormônios responsáveis pela sensação de bem-estar e plenitude. Isso sem falar da questão de extravasar as tensões e vivenciar um momento de liberdade consigo mesmo.

Mime a si mesmo. Se você ama chocolate, mas está evitando comer, hoje é o dia: saboreie aquela barra maravilhosa que te deixa com água na boca. Seja qual for a sua forma de fazer o bem para si mesmo, não meça esforços. Inspire-se pelo Dia Internacional da Felicidade e lembre-se que o maior responsável pelo seu bem-estar é você mesmo. Pense em qualquer coisa que te faria feliz, se ela não fizer mal pra outras pessoas, mergulha nesse desafio e vivencie a experiência de fazer as pazes com suas próprias vontades.

Passe o tempo com um pet. Quer sinônimo para felicidade melhor do que um amiguinho peludo e de quatro patas? Um focinho gelado, rabinho balançando e um ronronar carinhoso certamente são excelentes remédios para o estresse e receita garantida para a felicidade. Os pets são criaturas que nos fazem tanto bem e contribuem para aliviar tensões das rotinas corridas e nada mais justo do que dedicar bons momentos da data de hoje para comemorar esse sentimento tão bom junto a eles.

Faça algo legal para alguém. Vários estudos mostraram que uma das melhores maneiras de aumentar sua felicidade é ser generoso com outras pessoas. E não pense que isso se limita apenas às contribuições financeiras, pois não é verdade. Você pode se oferecer para ajudar um vizinho a carregar sacolas, pode regar plantinhas que precisam de água, pode auxiliar um idoso a atravessar a rua. Enfim, são inúmeras pequenas situações que talvez façam zero diferença na sua rotina, mas que ao mesmo tempo podem significar o mundo para alguém.

https://nossacausa.com

Departamento de Esportes

Exercícios que ajudam a fortalecer a lombar

Os exercícios que ajudam a fortalecer a lombar são aqueles que mobilizam a parte denominada core (complexo formado pela lombar, pelve, abdômen, períneo e quadril). Portanto, é possível alternar exercícios dos seguintes tipos:

- **Alongamentos:** contribuem para o aumento da elasticidade e flexibilidade, além de ajudarem na prevenção de lesões. Além disso, exercícios de alongamentos costumam demandar pouco esforço e tempo, o que facilita fazê-los regularmente;
- **Treino aeróbico:** amplia a oxigenação dos músculos gerando energia e favorecendo a perda de peso. Desse modo, a prática pode ajudar quem sofre com dor na lombar ligada ao sobrepeso, já que a prática auxilia na eliminação de gordura corporal e restabelece o condicionamento físico adequado;
- **Hidroginástica:** a prática de exercícios aeróbicos no ambiente aquático é benéfica para a dor na coluna, pois colabora para tonificar e relaxar os músculos, melhorar a circulação sanguínea e a respiração e também a reduzir o estresse.

Vale ressaltar que cada prática deve ser adaptada conforme as possibilidades físicas de cada pessoa para executar o movimento. Ademais, a preferência também deve ser levada em consideração, já que para que se tenha comprometimento com a atividade física é importante ter prazer ao fazê-la.

Exercícios para diminuir a dor na lombar - Para manter a coluna ativa e diminuir a frequência de dores na lombar, há 3 exercícios que podem ser úteis nesses objetivos, são eles:

Rolamento de joelhos - Com o corpo alinhado no chão, de barriga para cima, posicione os joelhos dobrados e unidos. Em seguida, estenda os braços para o lado (como uma cruz), então, basta virar os joelhos para a direção esquerda, permanecer cerca de 25 segundos, e virar para o lado oposto fazendo o mesmo;

Prancha abdominal - Após deitar-se de bruços no chão, apoie os antebraços no solo (em um ângulo de 90º). Depois, alinhe as pernas e eleve o corpo, que deve se manter sustentado sob os dedos dos pés inclinados no chão. Fique estável nessa posição, deixando o abdômen contraído por em média de 30 a 60 segundos. O corpo deve estar ereto o máximo possível para que o exercício seja eficiente.

Ponte - Basta deitar no chão de barriga para cima com os braços alinhados paralelamente ao corpo e os joelhos flexionados (pés apoiados no solo). Mantendo a cervical relaxada, comece a levantar o quadril para o alto, formando uma linha reta entre ombros e joelhos, retornando à posição inicial e voltando a elevar o quadril. Repita o exercício de 10 a 20 vezes.

https://minutosaudavel.com.br

Saúde

Gripe e COVID têm sintomas parecidos. Como diferenciar as duas doenças?

Gripes e COVID-19 podem ter sintomas semelhantes, como: dores no corpo, dor de garganta, febre, tosse, fadiga, e dores de cabeça. Dois sintomas principais podem estar presentes na COVID-19 e diferenciar esta doença das gripes: a presença de falta ar, e a perda de paladar ou olfato. Mas como nem todos os pacientes apresentam estes sintomas, eles não são uma maneira confiável de distinguir as duas doenças. Outra diferença, em relação a evolução destas infecções, é que pessoas com gripe geralmente se sentem pior durante a primeira semana de doença. Na COVID-19, as pessoas podem se sentir pior durante a segunda ou terceira semana e podem ficar mais doentes por um período mais longo. O jeito mais seguro e eficaz de diferenciar é realizando o teste RT-PCR para diagnóstico de COVID-19. Em caso de dúvidas, procure sempre um médico.

Quanto tempo dura uma gripe? Os resfriados aparecem gradualmente ao longo de alguns dias e costumam ser mais leves do que a gripe. Eles geralmente melhoram em até 7 dias. Os sintomas da gripe aparecem rapidamente e podem ser graves. Geralmente duram de 1 semana, podendo chegar a 2 semanas. Já a COVID-19 pode durar até 3 semanas.

Quais são os sintomas da gripe nas crianças?

A gripe pode afetar as crianças de maneira diferente dos adultos. Em crianças, a febre geralmente é mais alta e, além disso, as crianças apresentam mais frequentemente sintomas relacionados ao sistema digestivo, como náuseas, vômitos e diarreia. Também aparecem dor de cabeça dores no corpo e congestão nasal.

https://www.benegrip.com.br/

Curiosidades sobre os gatos

Os gatos são animais que causam bastante curiosidade. Seja pelo misticismo criado em torno deles ou pela personalidade um tanto enigmática. Por serem animais mais reservados, muitos acreditam que os gatos não são companheiros ou que não gostam de brincar. Esse é um dos maiores erros de quem não tem contato com eles. Os gatos são sim animais independentes, mas extremamente sensíveis e companheiros.

Para mostrar como o universo felino é vasto e surpreendente, veja algumas curiosidades sobre eles:

- A fêmea pode dar à luz, em média, 9 filhotes de cada vez;
- Gostam de beber água da torneira porque preferem água corrente em vez de água parada;
- A maioria tem 12 fios em cada lado do bigode;
- A orelha de um gato pode girar 180 graus;
- Os gatos têm 230 ossos, suam pelas patas e não sentem o sabor doce;
- Os gatos fazem cerca de 100 sons diferentes;
- A audição dos gatos é melhor do que a canina;
- O salto de um gato pode ter 5 vezes a sua altura;
- A raça mais popular é o gato persa;
- Os gatos não veem cor igual aos humanos;
- O cérebro de um gato é mais parecido com o de um humano do que com o de um cachorro;
- Os gatos podem perceber um terremoto até 15 minutos antes. Isso porque são muito sensíveis a sons e vibrações;
- O nariz dos gatos é único e funciona como a impressão digital dos humanos;
- Eles passam entre 12 e 16 horas por dia dormindo;
- Podem correr até 49 km/hora;
- Os gatos não têm clavículas, por isso eles passam em qualquer lugar desde que seja do tamanho de suas cabeças;
- Um gato pode viver até 20 anos;
- No Reino Unido e na Austrália, os gatos pretos significam sorte;
- Em 7 anos, um casal de gatos, seus filhotes, os filhotes dos filhotes e assim sucessivamente, pode gerar cerca de 420 mil filhotes. Por isso a castração é tão importante;
- Os gatos se limpam durante aproximadamente 8 horas por dia;
- A gestação de uma gata fêmea dura 9 semanas;
- 10 anos de um gato equivale a 50 anos de um humano.

https://www.patasdacasa.com.br/