Boletim Informativo OUTUBRO - 2023



Edição 202

Ano 17

Página 02

- DEPTO. APOSENTADOS
- DEPTO. CULTURAL E RECREATIVO

Página 03

- DEPTO. ESPORTES
- SAUDE

Página 04

- CURIOSIDADE
- ASSUNTOS DIVERSOS
- ÓBITOS

O tex do as auxil Aury 92 a

Ah!!! Os nossos idosos, quanta sabedoria.

O texto abaixo, denominado "Bengala", chegou até nós através da contribuição do associado Padre Aury, em forma de homenagem a este objeto que muito auxilia os idosos.

Aury deve ser um dos associados mais idosos que temos... já completou 92 anos. Depois que se aposentou, em 1995, dedicou-se mais ainda à vida religiosa que sempre teve - era casado com a sua amada Maria, havia aproximadamente 45 anos e era Diácono Permanente da Arquidiocese de São Paulo. Foi o primeiro a receber essa consagração.

Depois que Maria faleceu, Aury foi chamado pelo Cardeal de São Paulo que o consultou sobre se ele gostaria de se ordenar padre (havia sido seminarista).

Aury aceitou o convite e então ordenou-se no dia 15 de maio de 2011, aos 80 anos de idade. Adotou o nome de Aury Maria, homenageando sua companheira de tantos anos - em conversa com o amigo João Leonidas Machado, disse que sentia o convite do Cardeal ter acontecido, certamente, por uma intervenção da sua Maria.

Quer saber mais, a reportagem na integra pode ser lida em:

https://epoca.oglobo.globo.com/vida/noticia/2013/07/o-bviuvob-que-virou-bpadreb-aos-80.html

BENGALA (chegando... aos 92)

Bem dízem que ela é forte, singela, amiga fiel. Com essa amiguinha velhinho caminha veredas de céu.

Varinha segura reflete a ternura das graças de Deus. Jamais Ele esquece a férvida prece dos bons filhos seus.

Varinha jeitosa é forte, garbosa, bem útil também. Acorda a alegria de orar, cada día, cantando amém.

No canto da sala dormita, não fala e fica ao dispor. Quem chega aos noventa, com ela se alenta e cresce em valor. Bengala querida, varinha florida, floresce vigor!

Felíz de quem tem, p'ra todo o seu bem bengala e amor!

Padre Aury Maria Azélio Brunetti (padreaurymaria@gmaiLcom)

Departamento Aposentados

A importância da fisioterapia na terceira idade



A fisioterapia gerontológica ajuda o idoso a manter e reaver sua autonomia e independência, trazendo mais qualidade de vida para o dia a dia.

Conforme vamos avançando na idade, nosso corpo apresenta perdas fisiológicas devido ao processo natural do envelhecimento. Mas envelhecer não significa adoecer. Por isso, apresentar algum diagnóstico clínico

nessa fase pode acentuar e gerar impacto negativo na qualidade de vida.

Vestir-se, andar, levantar, sentar, escovar os dentes, tomar banho, pentear o cabelo e se alimentar são tarefas básicas que precisam de movimento, assim como ir ao mercado, varrer uma casa, arrumar um guarda-roupa, lavar pratos, cozinhar, dirigir e trabalhar.

Manter e reaver autonomia e independência ao realizar essas atividades é o que todos almejam para um envelhecimento saudável.

A fisioterapia gerontológica ajuda muito a alcançar esse objetivo, de conduzir o paciente idoso a preservar, ou recuperar, a sua independência funcional e a envelhecer bem, que é envelhecer com função. É envelhecer com a capacidade preservada.

A fisioterapia gerontológica é indicada quando a pessoa começa a sentir dificuldade de realizar atividades cotidianas, sejam elas de autocuidado ou tarefas mais complexas.

Alguns sintomas e sinais indicam a necessidade de avaliação:

- Dor
- Sensação de membro pesado
- Caminhada lenta
- Cansaço respiratório
- Tropeços
- Dificuldade de subir e descer escadas
- Dificuldade de levantar e sentar da cadeira
- Dificuldade de movimentar-se na cama
- Falta de equilíbrio
- Tontura
- Zumbido
- Sensação de fraqueza

Benefícios da fisioterapia gerontológica:

- Ganho de força muscular
- Melhora do equilíbrio
- Melhora da caminhada
- Melhora da condição cardiorrespiratória, reduzindo o cansaço
- Redução do risco de quedas
- Manutenção da saúde dos ossos, músculos e articulações
- Manutenção das atividades funcionais do corpo
- Manutenção da mobilidade e flexibilidade
- Manutenção da parte cognitiva
- Identificação da necessidade de profissionais de outras áreas para trabalho interdisciplinar

Pré-diagnóstico da dor nas costas. Não deixe de consultar um médico

- Dor nas costas do lado direito ou esquerdo. A chamada dor lombar pode ser consequência de má postura em exercícios físicos ou atividades que exigem muita curvatura das costas.
- Dor nas costas ao respirar. Na maioria das vezes, está relacionada com o pulmão, gerando sensação de falta de ar.
- Dor nas costas + rins Pode ser um sinal de cólica renal, podendo ou não estar ligada com pedras no rim, uma infecção direcionada ou um cisto. Fique atento à sua urina
- 4. Dor nas costas + pernas Dor intensa, descrita como queimação, choque ou latejamento, inicia-se na coluna e irradia-se para o membro inferior; geralmente tem origem neurológica (nervos periféricos, medula espinhal ou cérebro).
- 5. Dor nas costas + peito Dor, cansaço ou sensação de fraqueza intermitente, sendo geralmente acompanhada por anormalidades na temperatura, na coloração da pele e formigamento, pode ser indício de um infarto.

Lembrando: Caso você sinta alguma destas dores, não deixe de procurar um médico.

 $\frac{https://institutodelongevidade.org/longevidade-e-saude/atividade-fisica/musculacao-na-terceira-idade}{}$

Departamento Cultural e Recreativo

NOVEMBERFEST: Tem tudo e é para todos!



Acontecerá no dia 25 de novembro, das 12h às 16h, na Colônia de Férias de Itanhaém, com atrações musicais e boa gastronomia.

Para quem gosta de cerveja, o Novemberfest será um verdadeiro paraíso. Inspirado no Oktoberfest,

evento realizado em diversos destinos pelo mundo, é uma festa voltada para o consumo da cerveja, mas que reúne também atrações diversas, entre apresentações típicas e culturais, brincadeiras, sorteio de brindes e diversidade de música, para aqueles que gostam de cantar e dançar.

No cardápio, sob responsabilidade do gerente local, estarão disponíveis pratos da culinária clássica germânica, muito bem representada com os pratos preferidos pelo público das edições anteriores, tais como: seleção de salsichas; Joelho de Porco, Chucrute, além de outras opções deliciosas, entradas e sobremesa, para agradar a todos os paladares. Será um evento para comer e beber bem e, acima de tudo.

Será um evento para comer e beber bem e, acima de tudo, se divertir.

Faça parte dessa festa e aproveite o momento para brindar com amigos e família.

EIN PROSIT!

AGONTEGEU

ALMOÇO PORTUGUÊS, no dia 21 de setembro, na Colônia de Férias de Itanhaém. Quem compareceu à festividade, cerca de 140 pessoas, pode se deliciar com o tradicional Bacalhau entre outras gostosuras da culinária portuguesa, num ambiente bonito, ornamentado com

02 Boletim Informativo

alguns detalhes que arremetiam à Portugal.

Além da boa comida e do vinho, puderam desfrutar de muita música e, claro, o Fado também marcou presença, e que presença!!

Foi um dia especial, de convívio com amigos e familiares e de muita alegria.

Agradecimentos sinceros aos voluntários e colaboradores da Colônia pela dedicação para que a festa tivesse o brilho que teve. "Foi bonita a festa, pá! Fiquei contente".

Nossa 1ª. Edição e que venham outras!



Venha se divertir conosco no próximo dia <u>22/10 –</u> <u>Domingo - Festa das Crianças</u> - no Clube de Campo de Jundiaí. A entrada para associados e convidados é 01 quilo de alimento não perecível, exceto sal.

Será um dia muito especial organizado com muito carinho para ser comemorado pela família e com a família.

Teremos lá:

- Brinquedos infláveis
- Show de Mágica
- Recreação com a equipe de monitores do Tio Nescau
- Sorteio de brinquedos
- Carrinho de Pipoca
- Barracas de comidas (massa, pastel, espetinhos, lanches diversos, doces, sorvete) e bebidas (cerveja, refrigerante, suco...) com preços acessíveis

Entre 11h e 16h aguardamos você e sua família no Clube de Campo de Jundiaí para se divertir muito conosco. E claro convide os amigos para virem aproveitar a nossa Festa!

Dicas do que fazer em São Paulo

Os Mundos de Leonardo da Vinci - Já abriu ao público a maior exposição de um dos maiores artistas da história. 'Os Mundos de Leonardo da Vinci' é uma viagem por oito salas interativas, sensoriais e tecnológicas em 3.000 m², no MorumbiShopping. Até 22/10/2023

<u>MasterChef Imersão & Sentidos</u> - Se você é um fã do reality show MasterChef e adora culinária, prepare-se para uma experiência única. O Shopping Vila Olímpia recebe a exposição, que leva os visitantes em uma jornada culinária interativa. Até 20/10/2023

Essa nossa Canção - Com a participação de renomados artistas como Carlinhos Brown, Tom Zé, Xênia França, Teresa Cristina e Johnny Hooker, entre outros, 'Essa nossa Canção' explora as relações intrínsecas entre as letras de sucesso da música brasileira e a forma singular que a língua portuguesa assumiu no Brasil.

Até 31/03/2024 - Museu da Língua Portuguesa.

Dōshin: Os Encantos dos Brinquedos Japoneses

A seleção cuidadosa de 126 brinquedos, abrange desde os clássicos que surgiram há meio século até os mais modernos e populares. Ao explorar esses brinquedos, os visitantes podem traçar uma linha do tempo narrativa que revela os momentos que moldaram a indústria de brinquedos do país. Até 12/11/2023 - Japan House

Departamento de Esportes

Capital

Mensagem para o mês de Outubro - AES FARAES, sendo:

- Campeão Almirante F.C. CFP 1.22
- Vice-campeão Leãopoldinense CFP 1.06
- Colocado E.C. Retalho CFP 1.07
- Colocado Charuri Gru CFP 1.28



Parabéns a todos os participantes, desde a Fase Regional às Finais!!!

No próximo dia 08/10 teremos a 2ª Fase do FARAES com as modalidades Dominó e Truco!!!

Saúde

Você sabia que: O CALOR PODE CAUSAR NÁUSEA, VÔMITOS E TONTURA? ENTENDA

Especialistas explicam quais sintomas podem ser associados diretamente com o calor extremo. Consumo de água e alimentação 'leve' são recomendados. O Brasil registrou o inverno mais quente dos últimos 60 anos e um início de primavera com temperaturas elevadas. Embora a temperatura tenha caído em algumas regiões do país, a expectativa é que a reta final do ano seja quente e com temperaturas acima da média. Relatos em redes sociais dão conta de que as pessoas estão relacionando alguns sintomas - como náusea, vômito e diarreia - ao calor intenso no país. Mas o que podemos de fato dizer que é uma consequência do calor?

Estamos passando por um período com muitos casos de enterovírus, vírus que causa infecção gastrointestinal. São os vírus que causam vômito e diarreia, não o calor. As enteroviroses são mais comuns na época de calor. Idosos e crianças são os grupos mais vulneráveis e que precisam de uma atenção maior neste período. O idoso tem menos água no organismo e a criança tem mais necessidade hídrica. Ambas têm uma necessidade maior de aporte de água. Esses dois grupos de pessoas desidratam mais rápido. Em suma, eles são grupos de "risco". Os menores de dois anos e os idosos de forma geral. A manutenção da temperatura corporal é fundamental para suportar as altas temperaturas.

Idosos e criança têm uma menor flexibilidade da manutenção da temperatura corporal. Manter a temperatura corporal é um dos princípios fisiológicos mais importantes do corpo humano. Os idosos têm menor reserva de água, tem alterações na pele que dificultam a manutenção de calor, tem uma tendência a desidratação maior. As crianças não têm o controle de quanto ela precisa de água, por isso os adultos precisam ficar atentos. Crianças e idosos devem evitar fazer atividades com o "sol a pino" e frequentar lugares abafados.

A recomendação é se hidratar, fazer refeições leves. Também deve-se evitar lugares fechados que recebem a incidência do sol, porque o ambiente pode fazer um efeito de estufa. Frequentar lugares com circulação de ar é importante. Se persistirem os sintomas, o paciente deve procurar um médico para dar um diagnóstico exato. Após sentir náuseas ou tonturas, a pessoa deve tentar abaixar a temperatura corporal. A pessoa precisa se hidratar e tentar diminuir a temperatura do corpo: uma boa saída é tomar um banho fresco, repousar e melhorar a hidratação.

Fonte: Saúde G1 - Data de publicação: 28/09/2023

Boletim Informativo 03

Curiosidades

Você sabia que existem:

10 Sintomas do câncer que podem passar despercebidos



A maioria das pessoas, quando ouve a palavra câncer, associa o termo a uma doença perigosa com resultado fatal.

Mas desde a década de 1970, a taxa de sobrevivência triplicou, sobretudo graças

ao diagnóstico precoce.

Na realidade, a maioria dos tumores são tratáveis com um resultado favorável para o paciente quando são diagnosticados antes de chegarem a um quadro avançado. O problema é que, muitas vezes, por não querermos ir • ao médico ou por não lhe darmos a devida importância, • ignoramos alguns sintomas que podem ser cruciais para • um diagnóstico precoce. Segundo um estudo realizado • pela organização Câncer Research UK, mais de metade dos britânicos já sofreu algum dos sintomas que poderiam

indicar a presença de um câncer, mas apenas 2% pensavam que poderiam ter a doença e mais de um terço completamente ignorou os alarmes e não foi ao médico.

A BBC News Mundo, serviço em língua espanhola da BBC, compilou uma lista com 10 sintomas gerais de câncer que, segundo a American Câncer Society, você não deve ignorar.

- Perda de peso inexplicável;
- Febre;
- Cansaço;
- Alterações na pele;
- Mudança miccional ou na função da bexiga;
- Feridas que não cicatrizam;
- Sangramento;
- Rigidez ou caroços em qualquer parte do corpo;
- Dificuldades para engolir;
- Tosse ou rouquidão persistente

Fonte: BBC - Data de publicação: 12/09/2023

Assuntos Diversos



Que tal passar as férias de verão em uma de nossas 2º - de 29/12 a 04/01/2024 - Ano Novo colônias??? O momento de descansar um pouco e curtir 3° - 05/01 a 11/01/2024as festividades de final de ano estão quase chegando. 4° - 12/01 a 18/01/2024Junte sua família e divirtam-se. As nossas colônias Para saber mais consulte o site da AES (www.aessenai.org.br), na área de lazer, venha conferir.

Mas, para esta época do ano e para programação de todos, é preciso entrar e realizar a inscrição no período de 29/10 à 27/11/2023, vale lembrar que serão obedecidos alguns períodos para efeito desta ocupação:

1º - de 22 a 28/12/2023 - Natal

possuem acomodações muito confortáveis e uma imensa área SORTEIO. Mas corra, o sorteio será realizado em 29/11/2023. Boa sorte, e ótimo descanso.

ÓBITOS

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

• •		, ,		
ÓВІТО	DATA	ASSOCIADO	ÓRGÃO	PARENTESCO
DAVID MENEGUETTI	12/08/2023	DAVID MENEGUETTI	APO.	-
GASPAR ROBERTO DEPERON	12/09/2023	GASPAR ROBERTO DEPERON	APO.	-
WIERA DROZD	17/09/2023	CARLOS PNIEWSKI	CFP 5.02	SOGRA
BENEDITO FERNANDES DA SILVA	18/09/2023	BENEDITO FERNANDES DA SILVA	APO.	-
LOURDES CHAVES BUENO	18/09/2023	VAGNER TADEU DE SOUZA BUENO	APO.	CÔNJUGE
HIVERLI MICHELAN	25/09/2023	HIVERLI MICHELAN	APO.	-
WAGNER INNARELLI	27/09/2023	WAGNER INNARELLI	APO.	-
PAULO ROBERTO BARBI	08/10/2023	INACIA NASCIMENTO CARDOSO BARBI	APO.	CÔNJUGE
JOSE LUIZ DUQUE BIANCHINI	09/10/2023	ONEGLIA BORGES CARRILO	APO.	SOGRA

COLABORARAM NESTA EDIÇÃO:

Célia Reni Fernandes Sanches

Depto, de Aposentados

Neiva Aparecida Pires Damaceno

Depto. Cultural e Recreativo

Rubens da Silva Moreira

Depto. Esporte Capital

Celia Regina Oliveira Caracciolo

Elaboração/Revisão

Edison Simon

Depto. Esporte Interior

Claudia Celestino Lucio

Diagramação

Milton Gava Presidente da Diretoria Executiva

Comentários e sugestões de matérias - enviar e-mail para boletim.aes@aessenai.org.br

04 **Boletim Informativo**