Saúde

Castanha de Cajú

Você conhece os benefícios da castanha de caju?

A castanha de caju vem do cajueiro, uma árvore originária do Nordeste brasileiro. Esse alimento é muito nutritivo, rico em antioxidantes, vitaminas, gorduras boas e até proteínas, considerada uma oleaginosa, essa castanha é uma grande aliada da alimentação saudável e balanceada, também, é repleta de minerais, como o zinco, cobre, ferro e magnésio. Uma ótima opção de lanche ou aperitivo e, ainda, pode ser adicionada a saladas, sanduiches e sobremesas.

Com a castanha, também é possível produzir deliciosas pastas, que podem ser consumidas com frutas, pães, tapioca e até vitaminas.

10 motivos para consumi-las

Além de ser deliciosa, você ainda aproveita os diversos benefícios da castanha de caju, como:

1. Melhora a memória - Possui vitamina E, que ajuda a prevenir doenças cerebrais degenerativas, como o Alzheimer. Rica em selênio, um micronutriente com potencial antioxidante que evita danos causados por radicais livres, que afetam as células do cérebro.

2. Protege a saúde do coração - Como fonte de gorduras mono e poli-insaturadas, a castanha de caju ajuda a regular os níveis de colesterol no sangue, ou seja, aumenta o nível de HDL (colesterol bom) e reduz o nível de LDL (colesterol ruim), portanto, ajuda a proteger a saúde cardiovascular.

3. Promove uma pele saudável - A castanha de caju também é fonte de selênio, cobre, zinco e vitamina E. Esses nutrientes essenciais são para a proteção da pele, circulação sanguínea no couro cabeludo e crescimento saudável das unhas.

4. **Fortalece a imunidade -** Comer castanha de caju pode ser uma boa maneira de aumentar a imunidade, pois ela contém zinco, vitamina E e A.

Basta comer apenas algumas castanhas, para ter acesso a uma variedade de nutrientes essenciais que ajudarão a manter o corpo mais protegido de doenças e infecções.

5. Previne o desgaste dos ossos - Dentre os minerais presentes na castanha de caju, ainda, estão o ferro e o cálcio. Esses dois componentes são essenciais para a resistência, densidade e rigidez dos ossos.

6. Combate o envelhecimento precoce - Mais um dos benefícios da castanha de caju é o combate ao envelhecimento precoce. Como ela possui antioxidantes (vitaminas e minerais), combatem os radicais livres, desta forma, você fica com um aspecto muito mais jovem (desde que, também, siga outros hábitos saudáveis, como boa alimentação, prática de exercícios físicos e hidratação, todos os dias).

7. Melhora a saúde mental - Também é capaz de aumentar a sensação de bem-estar. Quem sofre de ansiedade e/ou depressão, por exemplo, pode sentir melhora, ao consumi-la.

8. Trata e previne a anemia - Combate e prevenção da anemia, isto acontece porque ela é rica em ferro (componente que ajuda na produção de glóbulos vermelhos e regulação da hemoglobina).

9. Ajuda no controle ou perda de peso - É que a oleaginosa que proporciona saciedade. Dessa forma, ficará saciado por mais tempo, essa sensação é resultado da combinação entre: fibras, proteínas e gorduras saudáveis.

10. Regula a quantidade de açúcar no sangue - Sendo rica em fibras consegue regular o açúcar no sangue, assim estes componentes conseguem evitar altas de glicemia e, também, diminuir a secreção de insulina.

ÓBITOS

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

ÓBITO	DATA	ASSOCIADO	ÓRGÃO	PARENTESCO
PAULO PAULINO RODRIGUES	20/12/2022	JOSE MARTINS RODRIGUES	1.24	PAI
MARIA CLARA VILELA DE REZENDE	23/12/2022	MARIA CLARA VILELA DE REZENDE	APO	
JOSE NATAL DA SILVA	29/12/2022	JOSE NATAL DA SILVA	APO	-
ALCIDES RODRIGUES ALECRIM	29/12/2022	MARIA HELENA ALECRIM DE FREITAS	6.02	PAI
DIRSO BERTOLLI	13/01/2023	DIRSO BERTOLLI	APO.	-
JOSEPHINA RUIZ VIEIRA	22/01/2023	CLAUDINEI VIEIRA MAIA	1.33	MÃE
DALCIO MORGANTI	24/01/2023	DALCIO MORGANTI	APO.	-

COLABORARAM NESTA EDIÇÃO:

Célia Reni Fernandes Sanches
Depto. de Aposentados

Celia Regina Oliveira Caracciolo
Elaboração/Revisão

Neiva Aparecida Pires Damaceno
Depto. Cultural e Recreativo

Edison Simon
Depto. Esporte Interior

Luciano Cruz de Siqueira
Depto. Esporte Capital

Claudia Celestino Lucio
Diagramação

Milton Gava
Presidente da Diretoria Executiva
Comentários e sugestões de matérias – enviar e-mail para **boletim.aes@aessenai.org.br**

Fevereiro

Fevereiro é o segundo mês do ano e o que possui menor duração: 28 dias, exceto em anos bissextos (cada quatro anos), em que dura 29 dias. O nome fevereiro, vem da palavra latina "Februum", que significa purificação. A explicação do mês ter menos dias em relação aos demais, que possuem 30 ou 31, vem do calendário juliano, da época do Império Romano.

O mês de fevereiro costuma ser lembrado pelo Carnaval, data comemorativa que é móvel, mas que em alguns anos ocorre em março. O feriado cai em uma terça-feira, mas as festividades começam no fim de semana que antecede a data.

Apesar de ser uma festa pagã, o Carnaval tem sua data definida pela Igreja Católica. Uma vez que, o Carnaval deve ocorre 46 dias antes da Páscoa.

O Carnaval chega ao fim com a quarta-feira de cinzas, data que marca o início da Quaresma, período de 45 dias que antecede a Páscoa.

Aproveite e programe-se para uma viagem, ler um bom livro, assistir aquele filme que tanto deseja e por vezes não tem tempo. O importante é curtir!

Boletim Informativo Fevereiro - 2023

Edição 194 Ano 17

AES Associação dos Empregados do SENAI

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

Página 03
- *DEPTO. ESPORTES*
- *CURIOSIDADE*
- *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.ESC.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

Semana de Qualidade de Vida

Promessa de bem estar para todos que vierem participar!
Acontecerá no período de 17 a 22 de março, na Colônia de Férias de Itanhaém, onde serão realizadas atividades voltadas para o bem estar e saúde dos participantes. Durante cinco dias, terão acesso a informações e atividades que promovem a saúde integral, abordadas e vivenciadas de forma leve, interativa e descontraída.
A programação tem por objetivo, além de estreitar o relacionamento com os participantes, proporcionar conhecimentos e dicas para o dia a dia afim de que possam promover melhoria nos níveis de qualidade de vida e redução do stress.
Os novos tempos nos ensinaram a real importância de viver. E neste momento onde se faz necessária a preservação de todos, venha celebrar a vida neste evento voltado para os cuidados para uma vida plena.
Mais informações e inscrições no site da AES.

Solidão: Uma epidemia silenciosa na terceira idade

(https://interativaviagens.com.br/blog/acabar-com-a-solidao-na-terceira-idade/)

Muitas vezes, sentimos sintomas físicos e emocionais e não sabemos a origem deles. Crises de ansiedade, tristeza, depressão. Tédio, baixa imunidade, pressão alta, problemas cardíacos. Você sente algum desses sintomas? Você pode estar sofrendo de SOLIDÃO na Terceira Idade.
SOLIDÃO é o maior medo dos brasileiros na terceira idade. Para vencê-la, precisamos entender como ela se desenvolve, que males pode nos causar e o que podemos fazer para combatê-la.
03 formas práticas de acabar com a solidão na Terceira Idade
1. Tome a vacina contra a Covid-1
A vacina contra o Coronavírus é uma conquista mundial, aguardada ansiosamente por bilhões de pessoas. Sua eficácia, de todos os laboratórios, foi testada e aprovada por milhares de pesquisas ao redor do planeta, demonstrando ser muito segura e eficaz.
2. Promova encontros semanais com amigos ou familiares. Quantas vezes encontramos aquele amigo que há muito não víamos e dizemos: precisamos nos ver mais!
Muitas vezes sentimos falta de nossos filhos e netos, mas não tomamos a iniciativa de convidá-los para um almoço em família.
Marque um dia toda semana para almoçar com uma amiga, um amigo. Organize jantares de sábado ou domingo em família. Não deixe a solidão tomar conta de você.
3. Pratique atividades físicas em grupo
Grupos de academia, yoga, pilates, dança, caminhadas, fazem muito bem ao nosso corpo e à nossa mente.
Enquanto estimulamos nossos músculos e nossos órgãos, melhoramos nossa saúde física, estimulamos a liberação de hormônios do prazer, e, ainda melhor: fazemos amigos!
Sendo assim, aumentamos nosso convívio social e mantemos a vida ativa.
Então, promova encontros!

Departamento Cultural e Recreativo

Turistando

Viajar proporciona benefícios para as pessoas de qualquer idade. Pesquisas comprovam que, para muitas pessoas, viagens trazem mais felicidade do que comprar bens materiais e os benefícios são muitos.
Com cuidado e planejamento é possível realizar uma viagem extremamente prazerosa e viver momentos inesquecíveis!
De acordo com a literatura, "Turistar" melhora:

- A saúde física - as viagens, normalmente, incluem caminhadas e atividades ao ar livre, que são extremamente benéficas para pessoas de qualquer idade, sobretudo para os idosos, já que melhora a flexibilidade, mobilidade, consciência corporal e força muscular, promovendo melhora na circulação de sangue, diminuição da pressão arterial e melhora no sistema respiratório, principalmente se a viagem proporcionar um maior contato com a natureza.
- A saúde mental - a viagem ajuda a sair da rotina e, com isso, a estimular sua atividade cerebral. A memória, sobretudo, é um aspecto bastante estimulado que, além de permitir a criação de novas lembranças, também colabora para relembrar fatos antigos. Fomenta a criatividade e a imaginação, contribuindo para uma melhora da atividade cerebral como um todo.
- A saúde emocional - as viagens proporcionam emoções e sensações positivas, ainda mais quando se viaja com pessoas que você ama, além de contribuir para aumentar a autoestima e a autoconfiança, aspectos essenciais para garantir a saúde emocional.
- A sociabilidade - O isolamento social e a depressão são problemas que acometem muita gente. As viagens são ótimas aliadas para ampliar relacionamento interpessoal e a capacidade de socialização, impactando
- positivamente para se ter uma vida social ativa, fundamental para minimizar problemas de saúde.

Então, viajar traz muitos benefícios e concordando com isso, convidamos associados, dependentes, afins e amigos para a excursão que organizamos para a cidade de Vinhedo/SP, a ser realizada no dia 11 de março, sábado, onde o dia começará conhecendo um local incrível: O Castelo dos Vinhais.
O programa de um dia contempla, ainda, City Tour pela cidade de Vinhedo, visita a uma vinícola com degustação e almoço.
Programação:

- 7h - Embarque com destino a Vinhedo
- Castelo dos Vinhais com visitação às dependências
- City Tour pela Cidade de Vinhedo
- Almoço
- Visita a Vinícola
- 18h – retorno para São Paulo

O que está incluso?

- Guias acompanhando o grupo durante toda a viagem, fornecendo informações históricas - credenciado no Ministério do Turismo - CADASTUR;
- Serviço de bordo: Kit Lanche (ida). Águas, balas, pirulitos, brincadeiras e sorteios;
- Taxas dos atrativos visitados;
- Café Colonial no Castelo dos Vinhais;
- Almoço (incluso 01 bebida e 01 sobremesa);
- Ingresso no Castelo dos Vinhais;
- Seguro viagem e rodoviário;
- Serviços de apoio e agenciamento.

Interessados deverão se inscrever no site da AES e tirar suas dúvidas pelo fone (11) 3367-9900.

ACONTECEU!!! Os últimos dois anos não foram os melhores para os amantes de festas e da folia. Agora, com aproximadamente 60% da população paulistana vacinada com a dose de reforço contra a Covid-19, já é possível ouvir de longe o som do pandeiro!
O Departamento Cultural e Recreativo da AES Realizou em 11/02/2023 no Clube de Campo de Jundiaí a 1ª. Festa no Interior.

Departamento de Esportes

Existem diversas atividades físicas para praticar durante a semana e nos momentos de lazer, cada uma com diversos benefícios para a saúde. Por isso, nesta edição, vamos saber um pouquinho sobre **correr ou pedalar**.

Correr

Ao iniciar uma corrida, é possível perceber que a respiração oscila. Ela se torna mais estável quando o exercício ocorre com frequência e o fôlego aumenta. Esse é apenas um dos benefícios de correr, pois a melhora da resistência acontece tanto na respiração quanto nos músculos.
Para aqueles que deixarão a folga e o momento de descanso de lado e cairão na folia, é importante para preparar o corpo para aproveitar e aguentar o ritmo do samba, ao menos uma semana antes do Carnaval, fazendo uma dieta mais leve.
Durante os dias de Carnaval, segue algumas dicas para

Curiosidades

A magia da folha de louro

O louro possui a energia para trazer boa sorte. No passado, era costume queimar folhas de louro nas casas para purificar o ar e o ambiente. Atualmente, aprendemos que a fumaça de suas folhas é rica em cineol e eugenol, e ao ser inalada auxilia no alívio da dor de cabeça, na limpeza das vias aéreas e no relaxamento do corpo e da mente.
As folhas de louro têm propriedades anti-inflamatórias e analgésicas. Atuam, inclusive, para amenizar dores de cabeça e cólicas menstruais. Por fim, funcionam como diurético, hidratando o organismo e combatendo a retenção de líquidos.
Você pode adicionar louro em cozidos, assados, sopas, marinadas e molhos de macarrão. O louro também dá um sabor ótimo em molhos brancos e de queijo.
Vale lembrar que, o consumo das folhas de louro não é recomendado para crianças, mulheres em fase de amamentação ou durante a gravidez, já que pode estimular o aborto. Além disso, também devem ser feitas com precaução em pessoas com diabetes, pois pode reduzir muito os níveis de açúcar no sangue.

Assuntos Diversos

Dicas de livros:

A VERGONHA - Autora: Annie Ernaux
A autora busca entender os seus sentimentos ao voltar em suas memórias ao locais que a fizeram sofrer ou que definiram sua concepção de mundo. Detalhando com muito sentimentalismo episódios, lugares, costumes e crenças do local em que cresceu, ela busca criar uma "etnologia de si". Não para entender o que sente, mas para não negar o que sentiu.
SOBREVIDAS – Autor: Abdulrazak Gurnah.
Um romance arrebatador que tem como pano de fundo os efeitos brutais do colonialismo na África Oriental. Deutsch-Ostafrika, início do século XX. Os colonizadores avançam violentamente pela África, dizimando povos e impondo regras e costumes. No litoral do oceano Índico, Khalifa e Asha estão tentando ter o primeiro filho e logo conhecem Ilyas, que chega à cidade para trabalhar. Ainda menino, ele fora raptado por um askari das tropas coloniais e anos depois descobre que os pais morreram e que sua irmã, Afiya, está vivendo em condições deploráveis.
ANTES QUE O CAFÉ ESFRIE – Autor: Toshikazu Kawaguchi
Se fosse possível viajar no tempo, quem você gostaria de encontrar? "Embora seja um livro ambientado no Japão, os temas que exploro são universais – amor, perda, recordações, amizade, gratidão, arrependimento e redenção." Em uma ruazinha estreita e silenciosa de Tóquio, num subsolo, existe um estabelecimento que, há mais de 100 anos, serve um café cuidadosamente preparado. Além disso, uma estranha lenda urbana conta que os clientes podem viver ali uma experiência única: fazer uma viagem no tempo. Em Antes que o Café Esfrie, conheceremos quatro pessoas que precisam viver essa experiência, porém... A jornada envolve riscos e possui regras, por sinal extremamente irritantes: no passado, você só poderá encontrar pessoas que já estiveram no café; os clientes têm que se sentar numa cadeira específica e não é possível se levantar durante a viagem; nada que for feito ou dito mudará o presente; é preciso voltar antes que o café esfrie. Um livro para ser lido e relido... e relido... e relido...