Saúde

Saiba calcular quanto você deve beber por dia; 2 litros não valem para todos

O cálculo pode ser feito a partir do seu peso. No entanto, há pessoas que podem ter que beber mais ou menos água - tudo depende do estilo de vida e de outras restrições.
Em média, um adulto precisa beber 2 litros de água por dia. Mas não tem uma fórmula única para todo mundo: a quantidade pode variar conforme o peso ou se a pessoa faz algum esporte, por exemplo.
Dá para fazer um cálculo individual: multiplicar 35 ml pelo peso do seu corpo. Por exemplo: uma pessoa que pesa 55 quilos deve tomar pelo menos 1,9 litro diariamente.
Não tomar água ao longo do dia causa desidratação, que gera problemas de saúde a curto prazo, como intestino preso e pedras nos rins. O principal sinal que indica que você está desidratado é a sede.
A desidratação também causa alterações na urina, que pode ficar mais escura e ter mal cheiro.
Beber água demais também pode fazer mal. Quando você tem um excesso de água, pode causar uma maior diluição do corpo humano e hiponatremia, que é uma baixa concentração de sódio no sangue. Quando isso acontece, a pessoa tem dor de cabeça, náuseas e confusão mental.
Especialistas afirmam que o ideal é sempre buscar o equilíbrio e beber água de forma regular e gradual, de acordo com as suas necessidades diárias e geográficas. Seguindo essa regra, a água é responsável por uma série de benefícios para o corpo e para a saúde, como:
Regula a temperatura do corpo, hidrata a pele, mantém o nível de água corporal adequado, lubrifica as articulações; melhora o funcionamento do intestino e dos rins e desintoxica o organismo.
Quem não tem o hábito de beber água com frequência precisa adotar táticas ao longo do dia para se manter hidratado. Uma delas já é velha conhecida: manter sempre uma garrafinha de água por perto.
Além das garrafas, os preguiçosos da água também podem adotar outros métodos:

- Beber dois copos de água ao acordar;
- Beber água após as refeições;
- Tomar um gole de água após o cafezinho;
- Colocar alarmes no celular ou em relógios digitais, que avisam que é hora de beber água

Fonte: Saúde - G1

Curiosidades

Você gosta de uva?

Você sabia que, a uva é uma fruta rica em resveratrol, um composto bioativo com propriedades antioxidantes, anti-inflamatórias e cardioprotetoras, sendo encontrado principalmente nas cascas, folhas e sementes dessa fruta, estando em maior quantidade nas uvas de cor roxa e vermelha. Já a uva verde contém principalmente a clorofila, que é um pigmento natural que também possui ação anti-inflamatória e antioxidante. `Por sua ação antioxidante e anti-inflamatória, a uva protege as células do corpo contra os danos causados pelos radicais livres, promovendo diversos benefícios à saúde, como evitar o surgimento do câncer, diminuir os níveis de triglicerídeos, colesterol "ruim", o LDL, no sangue, e evitar doenças cardiovasculares, por exemplo.
E você, gosta de uvas?

ÓBITOS

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

ÓBITO	DATA	ASSOCIADO	ÓRGÃO	PARENTESCO
LAZARA ZIBORDI RODRIGUES	06/05/2023	EDUARDO NUNES GRACIO	CFP 1.20	SOGRA
REGILAINE MENDES CORREA	14/05/2023	MONICA MARYLIN PALANYCIA	AES	SOGRA
JOSIANE SILVA	02/04/2023	JOSIANE SILVA	CFP 1.07	-
ANGELICA GARCIA DE LIMA	16/05/2023	MIGUEL CAMPOS PERIS	CFP 1.20	SOGRA
GERSON ALVES DE ARAUJO	15/05/2023	ANDRE TONICELI BALATON	CFP 1.18	SOGRO
MARGARIDA BRIGATTO FONTANETTI	20/05/2023	CARLOS ROBERTO FONTANETTI	APO.	MÃE
IRINEU BAPTISTA CRIVILLARI	19/05/2023	IRINEU BAPTISTA CRIVILLARI	CT 5.91	-
OPHELIA SILVA GALLINA	28/05/2023	EDSON GALLINA	APO.	MÃE
VITORIA APARECIDA FERNANDES NASTRI	03/06/2023	ROBERTO PEDROSO NASTRI	APO.	CÔNJUGE
CLEIDE MARIA XAVIER DA COSTA	31/05/2023	MANUEL ANTONIO MARTINS DA COSTA	APO.	CÔNJUGE

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

Rubens da Silva Moreira
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**

E CHEGOU JUNHO!!!

Em todo o Brasil, a Festa Junina virou um marco para a cultura popular do país, e é impossível não pensar nos preparativos para essa festividade. Em junho, inúmeras cidades se recheiam de músicas, comidas, danças e muita alegria para celebrar esse momento tão especial!
Trazida pelos portugueses durante a colonização e adaptada para os costumes brasileiros com o decorrer dos anos, a festividade carrega uma história linda com a essência de cada povo que transita pelo país.
As festas juninas, ou também conhecidas em alguns lugares do mundo, como Festas dos Santos Populares e Celebração do Meio do Verão, são uma tradicional festividade popular, que ocorrem majoritariamente entre os dias 19 e 25 de junho, entre o solstício de verão (no hemisfério norte) e o de inverno (no hemisfério sul).
A comemoração tomou forma e cresceu no Nordeste, mas tomou o coração de todo o Brasil.
Então vamos entrar na comemoração de Santo Antonio, São João e São Pedro.

Boletim Informativo JUNHO - 2023

Edição 198 Ano 17

AES Associação dos Empregados do SENAI

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

Página 03
- *DEPTO. ESPORTES*
- *ASSUNTOS DIVERSOS*

Página 04
- *SAÚDE*
- *CURIOSIDADE*
- *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

A saúde mental é igual em todas as idades?

Segundo a OMS (Organização Mundial da Saúde), em 2019, 301 milhões de pessoas em todo o mundo viviam com transtornos de ansiedade, e 280 milhões viviam com transtornos depressivos. O estudo ainda destaca:

- Nas crianças, os quadros ansiosos são os mais prevalentes;
- A depressão é rara antes dos dez anos;
- Os transtornos de ansiedade e depressivos são os mais comuns entre: homens e mulheres jovens e adultos, e pessoas entre 50 e 69 anos. Entre os dois, os transtornos depressivos são prevalecentes.

Ainda sobre o tema, uma pesquisa do Hospital Clínica de Barcelona, na Espanha, de 2021, concluiu que:

- A idade média em que a ansiedade social aparece é aos 13 anos, a anorexia, aos 17 e a depressão, aos 30;
- A maioria dos transtornos aparece aos 14 anos, quando o cérebro passa por importantes mudanças relativas ao amadurecimento;
- Grande parte dos desequilíbrios psíquicos começa durante os primeiros 25 anos de vida.

Quanto aos idosos, observa-se que são mais acometidos por:

- transtornos de depressão;
- transtornos de ansiedade (pânico, ansiedade generalizada);
- bipolaridade;
- esquizofrenia;
- demência (principalmente Doença de Alzheimer e demência vascular).

Os estudos e a prática médica sinalizam que a grande maioria dos casos de transtornos mentais em adultos começa na infância e na adolescência. É na adolescência que os jovens desenvolvem sua personalidade e autonomia. Nesse período, não têm tantas condições para gerenciar os problemas ou pedir ajuda. E justamente por isso, os casos de transtorno mental e falta de bem-estar nessa idade costumam ser delicados, exigindo maior atenção.

Como saber se a saúde mental está boa?

Saúde mental vai além da ausência de doenças mentais. Uma pessoa mentalmente saudável, portanto, é aquela que:

- *Está bem consigo mesma e com as demais pessoas;*
- *Compreende que tem suas potencialidades e limitações (não pode salvar o mundo, mas pode ajudar a si mesma e a seu entorno);*
- *Tem variadas emoções, sentimentos e sensações, mas entende que os altos e baixos são necessários para amadurecimento e desenvolvimento pessoal;*
- *Consegue lidar e até se motivar com os desafios e as mudanças inerentes à vida;*
- *Sabe procurar ajuda quando se percebe em conflitos de ordem íntima, relacional ou que envolvam os mais diversos campos da vida.*

Portanto, se um ou mais desses pontos não parece estar dentro do esperado ou é um incômodo no dia a dia, é importante buscar ajuda para compreender o que pode ser feito para que estejam todos em ordem.

Autocuidado e condutas para a saúde mental

Para a manutenção ou resgate da boa saúde mental, o autocuidado é fundamental. Isso significa olhar para si com atenção e pode ser feito com hábitos e práticas saudáveis. Os cuidados vão desde o corpo, o emocional, a carreira, até as finanças, os relacionamentos, e outros.

Algumas dicas do que pode ser feito:

- *Praticar atividades físicas com regularidade para combater estresse, depressão, ansiedade e problemas relacionados;*
- *Priorizar seu período de sono, fundamental para recuperar a energia física e mental;*
- *Ter uma alimentação saudável e priorizar alimentos naturais;*
- *Manter-se sempre hidratado;*
- *Buscar uma vida social ativa, conhecer pessoas, vivenciar novas experiências, principalmente em encontros presenciais;*
- *Separar momentos preciosos para hobbies, entretenimento, lazer e descontração;*
- *Conectar-se com seu lado espiritual;*
- *Evitar o uso de álcool, tabaco e afins;*
- *Saber desconectar do digital, evitar consumo excessivo de conteúdos e consequentes prejuízos cognitivos e emocionais;*
- *Ter contato com a natureza;*
- *Procurar ajuda médica sempre que necessário, especialmente com psicoterapia quando emoções e sentimentos negativos forem persistentes.*

Mas, atenção!

Diante da identificação de dificuldades, mal-estar mental ou qualquer sintoma apontado neste texto, indica-se a busca de auxílio profissional, psicólogos e psiquiatras os mais indicados para diagnóstico, aconselhamento e tratamento.

Revisão técnica por: Dr. Daniel Oliva, psiquiatra do Hospital Israelita Albert Einstein (https://vidasaudavel.einstein.br/o-que-e-saude-mental/)

Departamento Cultural e Recreativo

Almoço Italiano no Clube de Campo de Jundiaí

Um evento já tradicional na AES, caprichosamente organizado, contou com a presença de associados e convidados que prestigiaram esta festa que buscou valorizar a cultura italiana, além de integrar os participantes, oferecendo momentos alegres e afetivos. Muitas foram as delícias que puderam ser apreciadas pelo participantes, sendo que o buffet contou com: mesa de frios e embutidos; patês; caponata de beringela e de abobrinha; pães; torradas; massas: penne, spaghetti, fusilli, rondeli e lasanha; molhos: manjericão, sugo, bolonhesa e queijo com bechamel; guarnições: arroz; nhoque frito, polenta frita e batata frita; carnes: contra filé grelhado, contra filé à parmegiana, frango frito, sobrecoxa assada na cerveja; bebidas: refrigerantes, cerveja e vinho; sobremesa: sorvete e frutas e cafezinho de saideira.

O almoço italiano contou, ainda, com a animação do cantor Wandê, que encantou a todos com seu repertório eclético. A festa prosseguiu com três rodadas de Bingo que serviram para contemplar os ganhadores com uma linda travessa com ingredientes para uma suculenta macarronada, sendo encerrada com a distribuição de uma mini garrafa de vinho com rótulo de reserva especial da AES para todos os presentes.

O Departamento Cultural e Recreativo agradece a todos que estiveram empenhados para o sucesso deste evento e está motivado a buscar alternativas que possam atender às expectativas dos associados.

Teatro é bom para a saúde

O teatro é um bom meio de entretenimento, um plano perfeito para um primeiro encontro, serve para defender ou criticar o que acontece na sociedade, e podemos usá-lo como uma fuga para lidar com o estresse cotidiano.

De acordo com estudos recentes, a participação em programas como um curso livre de teatro é fundamental quando se trata de obter uma "mente sã, corpo são."

Algumas razões, segundo pesquisadores, que comprovam que o teatro proporciona efeitos benéficos à saúde:

1. O teatro joga com a imaginação, predispondo o cérebro na compreensão do raciocínio abstrato.
2. Promove empatia.
3. Estimula o riso, que é um bom exercício e reduz a dor.
4. Pode fazer chorar e o choro dá uma sensação de alívio.
5. O teatro é eficaz na melhoria da memória.
6. Ir ao teatro com grupo de amigos melhora a qualidade de vida.
7. Fazer teatro ajuda a solucionar problemas: o teatro exige uma atenção permanente sobre a atividade que está sendo executada, o que acaba nos fazendo muito mais presente no "aqui e agora", podendo ser uma boa forma na prevenção da perda de agilidade mental que ocorre com a idade.

A cultura pode ser uma chave para a felicidade!

O rei esta de volta

O REI LEÃO da Disney, o musical mais bem sucedido do mundo, está celebrando 25 anos de sucesso e volta ao Brasil depois de 10 anos para alegria dos fãs e de quem ainda não viveu essa experiência única, o maior espetáculo da Broadway reina absoluto desde sua estreia há 25 anos e tornou-se recorde de público (cem milhões de pessoas ao redor do mundo, sendo mais de 850 mil no Brasil).

O espetáculo apresenta, ainda, músicas de Elton John e Tim Rice feitas para o filme O Rei Leão (animação de 1994), e mais três canções criadas para o musical. O som de O REI LEÃO é uma fusão da música popular ocidental e os diferentes sons da África, que vão desde a canção que ganhou o Oscar "Can You Feel The Love Tonight" até a balada "Shadowland".

A adaptação brasileira do musical da Broadway traz a contribuição especialíssima de Gilberto Gil como versionista das letras para as canções e Bianca Tadini e Luciano Andrey na tradução e adaptação do script.

O REI LEÃO - Local: *Teatro Renault*

Av. Brigadeiro Luís Antônio, 411 - Bela Vista, São Paulo, SP.

Sessões: *As apresentações ocorrem às 20h das quartas, quintas e sextas-feiras, e às 15h e 20h dos sábados e domingos. Libras e audiodescrição em todas as sessões: ao chegar ao Teatro, o consumidor deve procurar a equipe técnica responsável pela distribuição e acompanhamento dos PCDs. Essa equipe fica localizada no foyer do teatro em local sinalizado.*

Classificação: *Livre. Menores de 12 anos acompanhados dos pais ou responsáveis legais.*

Ingressos: *a partir de R$ 80,00 (meia entrada).*

Temporada: *a partir de 20 de julho de 2023.*

PRÓXIMO EVENTO: ARRAIÁ DA AES - Vamos "fazê" uma festança no dia 17/06, sábado, no Clube de Campo de Jundiaí, das 12h às 16h. Entrada: 01 kg de alimento não perecível para doação à AMAS. Contamos com a participação de todos!!! Vamos festejar....

Departamento de Esportes

Capital

E por aqui, continuamos "a todo vapor" com os eventos esportivos na Capital.

Em abril tivemos os jogos regionais do **25º Festival de Futebol Society**, onde 18 times disputaram as 4 vagas para as finais que ocorrerão no Clube de Campo – Jundiai, sendo os finalistas:

- E.C. Retalho – CFP 1.07
- Charuri Gru – CFP 1.28
- Leãopoldinense – CFP 1.06
- Almirante F.C. – CFP 1.20

E nos dias 27 e 28/05 teremos as finais do **Futsal Livre da Capital** com os times:

- Locomotiva – CFP 1.64
- Unidos de Jandira – CFP 1.27
- União Barueri e Theobaldo – CFP 1.36/1.14
- Sede Paulista – Sede

Interior

Aconteceu no dia 06 de maio, o encerramento o **16° FESTIVAL DE FUTSAL VETERANO 2023** do interior, realizado na Colônia de Férias de Itanhaém. As Escolas que disputaram a final foram: Itu, Lençóis Paulista, Ribeirão Preto e Sorocaba, classificando-se:

1° colocado – Ribeirão Preto
2° colocado – Lençóis Paulista
3° colocado – Sorocaba
4° colocado – Itu

Depois da premiação tivemos um delicioso churrasco de confraternização com música e muita alegria.

- ***Próximo evento FESTIVAL DE FUTEBOL SOCIETY em agosto, reserve sua agenda.***

Assuntos Diversos

A nova droga contra o alzheimer é capaz de retardar em 1/3 o avanço da doença, segundo estudos

É o segundo medicamento em menos de um ano que mostrou retardar a doença, aumentando a esperança de que possamos começar a tratá-la.

Podemos estar entrando na era dos tratamentos para o Alzheimer, à medida que a segunda droga em menos de um ano mostrou-se capaz de retardar a doença.

Os especialistas dizem que agora estamos "prestes" a ter medicamentos disponíveis, algo que recentemente parecia "impossível".

A companhia farmacêutica Eli Lilly informou que sua nova droga — chamada donanemab — diminui o avanço da doença de Alzheimer em cerca de um terço.

No entanto, dois voluntários, e possivelmente um terceiro, morreram devido a um inchaço perigoso no cérebro.

O donanemab funciona da mesma forma que o lecanemab, que ganhou as manchetes dos jornais em todo o mundo quando foi comprovado que retardava a doença.

Ambos são anticorpos como aqueles que o corpo produz para atacar vírus. Mas estes são desenvolvidos para limpar a gosma pegajosa que se acumula no cérebro de pessoas com Alzheimer, a chamada beta-amiloide.

A amiloide se acumula nos espaços entre as células cerebrais, formando placas que são características da doença de Alzheimer.

Ter duas drogas capazes de retardar a doença ao atacar a amiloide no cérebro também convenceu os cientistas de que estão no caminho certo após décadas de tentativas e fracassos.

FONTE: BBC NEWS