Boletim Informativo
AGOSTO - 2023

Edição 200 Ano 17

AES Associação dos Empregados do SENAI

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

Página 03
- DEPTO. ESPORTES
- ASSUNTOS DIVERSOS
- SAUDE

Página 04
- CURIOSIDADE
- ÓBITOS

BOLETOS FALSOS _ PREJUÍZO PARA O SÓCIO DA AES

AGOSTO - Atenção a dica!!!!

Uma até então desconhecida modalidade de golpe vem fazendo vítimas entre as pessoas que fazem pagamentos de suas contas mediante boletos bancários. Infelizmente, alguns dos nossos sócios acabaram vitimados por essa prática criminosa e tiveram prejuízos financeiros. Trata-se da falsificação de boletos que são enviados pelos correios. Há indícios de que boletos autênticos são acessados por golpistas, os quais realizam a falsificação produzindo um documento idêntico ao original, exceto no código de barras ali contido. No caso da AES, inclusive o logotipo da associação foi utilizado.

Quem recebe esses boletos é induzido a entender que ele foi realmente enviado pela AES. O hábito de fazer esses pagamentos todos os meses dá a segurança de se estar fazendo a coisa certa e, assim, descuidadamente, o valor pago acaba sendo destinado para o golpista. Lamentavelmente, temos observado que não há remédio para o caso. O sócio acaba prejudicado sem que possamos adotar qualquer medida. A única alternativa para a vítima é recorrer à polícia, fazer um boletim de ocorrência e aguardar o resultado.

Uma orientação para os nossos sócios:

- Sempre que receber um boleto da AES, confira se:

- **O boleto é do Banco do Brasil?**
  A AES só trabalha com o Banco do Brasil para esse fim.
- **O boleto está, realmente, em seu nome (pagador)?**
  O beneficiário do pagamento é a Associação dos Empregados do SENAI, CNPJ 49.642.598/0001-01.

Infelizmente, os boletos falsos, na identificação do beneficiário, podem trazer essa informação, mas é preciso ficar atento.

Além disso, ao fazer o pagamento é importante verificar, antes de confirmar a operação, se o beneficiário é realmente a AES e não algum desconhecido. Esta é, com certeza, a orientação mais importante.

A AES adotou uma nova sistemática para o envio de seus boletos de cobrança, que passaram a ser encaminhados por e-mail, evitando assim o acesso de golpistas aos documentos. Mesmo assim, sempre é bom dar atenção às orientações que foram listadas acima.

Um cuidado especial, a ser adotado pelo sócio, é manter seu cadastro na AES em dia, com seu e-mail atualizado. Na necessidade de atualização, entre em contato pelo telefone (11) 3367 9900 ou pelos e-mails publicados no site.

Departamento Aposentados

Simplesmente ser feliz!
Semana Qualidade de Vida

De 18 a 23 de agosto, na colônia de Férias de Itanhaém

Porque acreditamos que a saúde e o bem-estar físico e psicológico são fundamentais e que devemos buscar sempre por mais qualidade de vida, é que organizamos para este mês de agosto a **Semana de Qualidade de Vida** para associados, dependentes e convidados.

Com a intenção de contribuir com informações e dicas sobre bem-estar, por meio de atividades práticas divertidas e interativas, sugerimos que o participante agregue a sua vida pessoal, em prol da sua saúde integral.

Vida saudável é nosso maior objetivo!

Confira nossa programação no site da AES e venha participar.

Aguardamos você!

Doenças mentais que atingem idosos

As doenças mentais, também chamadas de transtornos mentais, são condições que podem alterar o comportamento, as emoções, os pensamentos, o humor ou o raciocínio da pessoa. Embora a maioria delas possa ocorrer em qualquer fase da vida, os idosos costumam ser mais propensos a essas questões. Isso porque as pessoas de mais idade passam por mudanças físicas, mentais, sociais e, até mesmo, ambientais que podem desencadear essas doenças. Felizmente, é possível prevenir os transtornos mentais por meio de hábitos que afastam as causas e trazem mais bem-estar.

São doenças mentais comuns em idosos: depressão; ansiedade; bipolaridade; esquizofrenia; demência.

Todas elas apresentam características específicas que as diferenciam umas das outras, consequentemente, os sinais são diferentes. Contudo, existem alguns sintomas que podem indicar a presença de um transtorno mental. São eles:

- tristeza profunda;
- falta de vontade de fazer o que antes era prazeroso;
- negligência com a higiene pessoal e a limpeza do ambiente em que vive;
- alterações rápidas de humor;
- esquecimentos constantes;
- grosserias sem justificativas;
- recusa em se levantar pela manhã.

Além de causas genéticas, diversas doenças mentais podem ser desencadeadas pelos hábitos de vida. Por essa razão, é indicado manter uma rotina saudável, tanto para o corpo quanto para a mente.

Na sequência, confira 6 dicas para prevenir as doenças mentais em idosos:

1. Fazer atividades físicas
2. Ter uma alimentação saudável
3. Ter hobbies diários
4. Dormir bem
5. Ter vida social ativa
6. Manter a mente em atividade

https://geridades.com.br/2023/04/14/6-dicas-para-evitar-doencas-mentais-que-atingem-idosos/

Departamento Cultural e Recreativo

Almoço português

Recheada de receitas com frutos do mar e uma influência direta da cozinha mediterrânea, a cozinha portuguesa é baseada em ingredientes simples, como peixes, azeite, batatas e ovos. A culinária portuguesa é resultado de uma grande diversidade de povos que passaram por seu território e levaram um pouco dos seus costumes, desde os mouros e romanos aos celtas e outros ocupantes da Península Ibérica. Assim, não existe um prato português que não tenha um toque especial de uma especiaria ou de uma erva aromática, como a pimenta, canela e noz-moscada.

Apesar dos mariscos serem predominantes na culinária portuguesa, as carnes também são exploradas na comida do país, especialmente porco e cabrito.

NO DIA 23 DE SETEMBRO, NA COLÔNIA DE FÉRIAS DE ITANHAÉM, VOCÊ PODERÁ EXPERIMENTAR ALGUMAS DELÍCIAS DA GASTRONOMIA PORTUGUESA, que é considerada pela Unesco, desde 26 de julho de 2000, como Patrimônio Imaterial da Humanidade.

Diversão, gastronomia, dança, música, serão os ingredientes da nossa festa que espera por vocês!

ACONTECEU

FEIJOADA COM SAMBA: Recebemos, no dia 16 de julho, no Clube de Campo em Jundiaí, 74 pessoas que vieram dispostas a consumir o prato apetitoso de feijão preto cozido com carnes, servido com arroz branco, farofa, laranja e couve refogada, que para além de delicioso, veio associado a muito samba, trazendo aos participantes uma tarde de alegria, amizade, fartura, com cara de festa. E para molhar a boca entre tanta comida, cerveja e uma boa caipirinha!

FESTIVAL DE INVERNO: No dia 22 de julho, na Colônia de Férias de Itanhaém, 160 participaram e desfrutaram do entretenimento desenhado para toda a família. Muita música boa e comidinha típica de inverno foram as atrações da noite, que alimentaram o corpo e a alma dos que ali estiveram.

Departamento de Esportes

Capital

Preparem-se para o 4º festival de Basquete 3X3 da Capital! Acontecerá no dia 13/08!!!
Procurem o seu Representante e inscreva-se!!!
"O talento vence jogos, mas só o trabalho em equipe ganha campeonatos." (Michael Jordan).

Assuntos Diversos

AES INOVANDO

Nova forma de envio de boletos

Mais segurança para o associado

A AES adotou nova forma de enviar seus boletos de cobrança. Agora o associado irá recebê-los no e-mail que consta do seu cadastro.

Com essa medida, os custos da associação com os correios irão diminuir consideravelmente. Também, a possibilidade de envio de boletos falsos por golpistas, como tem, infelizmente, acontecido, será praticamente eliminada (veja matéria na capa deste boletim).

É bom lembrar que o acesso aos boletos também pode ser feito através do site da AES (www.aessenai.org.br). Na sua área restrita, o associado pode chegar ao seu boleto. Lembramos que o acesso é feito utilizando-se:

• Como login: o CPF.

• Como senha: os cinco primeiros algarismos do CPF (é possível alterar a senha se o associado assim desejar).

O site da AES é a melhor maneira que o associado tem para se informar sobre as coisas da associação e acessar os diversos serviços oferecidos.

Um alerta importante: sempre que for pagar um boleto, da AES ou de outro beneficiário, é importante verificar se este é mesmo aquele para quem você está fazendo o pagamento. Nos boletos falsos, geralmente, o beneficiário acaba não sendo aquele que você espera.

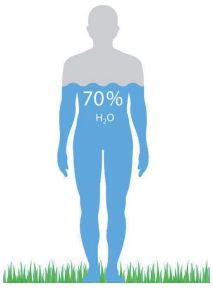
É muito importante que o associado mantenha seu cadastro sempre atualizado, para evitar que as informações da AES acabem não chegando ao destino desejado.

Sempre é bom lembrar que o contato com a associação pode ser feito pelo telefone (11) 3367 9900 ou pelos e-mails publicados no site.

Saúde

Você sabe a quantidade de água que o seu organismo precisa diariamente?

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, 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 sabia que no site da AES (www.aessenai.org.br), temos disponíveis vários serviços e parceiros.

- **Parceiros**

Entre eles temos a parceria com a Eletrolux, onde encontraremos vantagens exclusivas para os nossos associados, descontos de até 40%, com promoções o ano inteiro e frete grátis para todo o Brasil. Para saber mais, acesse: (www.shopclub.com.br) e informe o código de acesso: senai496.

- **Serviços**

E como está a sua saúde bucal? Já pensou em adquirir um convênio odontológico para você e seus dependentes? Temos assistência odontológica - Uniodonto - Bronze e Prodent - Standard e Diamont.
É fácil, consulte o "rol de coberturas" que mais se encaixa com as suas necessidade e realize sua adesão baixando o formulário, após preenchimento encaminhe para boletim.aes@aessenai.org.br. Para saber mais, consulte nosso site e regulamentos na aba "Serviços".

ÓBITOS

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

ÓBITO	DATA	ASSOCIADO	ÓRGÃO	PARENTESCO
CARLOS ALBERTO BERNARDO	06/06/2023	CARLOS ALBERTO BERNARDO	APO.	-
IVANILDE GONCALVES ROSA	25/06/2023	IVANILDE GONCALVES ROSA	AGREGADO	-
TEREZINHA BATISTA RAMOS	05/07/2023	CARLOS ALBERTO PEREIRA	APO.	SOGRA
EMILIANA RIBEIRO FERREIRA	09/07/2023	JOSE CARLOS FERREIRA	APO.	MÃE
IRANY RIBEIRO DA COSTA	18/07/2023	IRANY RIBEIRO DA COSTA	APO.	-
MARIA DO SOCORRO COSTA F. GONCALVES	20/07/2023	MARIA DO SOCORRO COSTA F. GONCALVES	CFP 1.11	-
ARY CELSO SCHEFFER	23/07/2023	EDUARDO MACEDO FERRAZ E SOUZA	CFP 1.08	SOGRO
RUTH THEREZA GOBATTO	25/07/2023	JOSE PAULO GOBATTO	APO.	CÔNJUGE
JOSE NOVAES	25/07/2023	JOSE NOVAES	APO.	-
EMILIA RAVAGNANI MODENA	27/07/2023	JOSE LUIS BERNARDO DA FONSECA	APO.	SOGRA

Homenagem da AES a Argeu Belisário

Ainda em tempo, registramos o falecimento do Profº Argeu Belisário, ocorrido em 17/06/2023. Ele que foi associado da AES desde a década de 1950, exerceu o cargo de Diretor do Departamento de Consórcio do Carro Próprio desde o seu funcionamento oficial até 1982. Após este período, de 1983 a 1984 administrou a Presidência da Diretoria Executiva da AES e durante sua gestão foram adquiridos pela AES, alguns dos lotes da área que hoje constitui o terreno ocupado pela Colônia de Férias da AES em Itanhaém". Aos seus familiares, o nosso muito obrigado e reconhecimento por seus serviços prestados sempre com muita dedicação.

Presidente da Diretoria da AES

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**