

Saúde

Bruxismo: o que é e como tratar?

Dois em cada dez brasileiros sofrem com bruxismo um movimento involuntário, que desgasta os dentes e pode causar muita dor. Uma das formas de tratamento é desencostar os dentes. Fácil de fazer, mas difícil de lembrar. A pessoa aperta, desliza ou bate os dentes, principalmente durante a noite. Geralmente, quem tem bruxismo noturno range e aperta os dentes enquanto quem tem bruxismo diurno, aperta.

O primeiro sinal a ser notado é o desgaste dos dentes, que ficam menores e mais retos. Além disso, dor de cabeça, dor na musculatura da mastigação, fratura dos dentes, disfunções da ATM e até problemas de canal podem ocorrer. De acordo com o psiquiatra especialista em transtorno do sono, as causas para o bruxismo não são bem entendidas porque são multifatoriais. O fator psicoemocional é um dos mais importantes e pode estar relacionado com diferentes emoções. Estudos revelam que os pacientes apresentam níveis mais elevados de ansiedade, depressão e raiva.

O tratamento envolve atuação no comportamento, controle da ansiedade e a reabilitação oral. A parte oral envolve restauração dos dentes e uso de placas de proteção (silicone ou resina). Técnicas de relaxamento também são indicadas.

G1 – Globo Ciência e Saúde 27/09/2017

CURIOSIDADES SOBRE A LEGO



A palavra Lego veio do dinamarquês leg godt, que significa “brincar bem”. Todos os anos são fabricadas em torno de 23 bilhões de peças. Existem 70 tijolinhos para cada habitante do planeta. Postas lado a lado, as pecinhas fabricadas anualmente dariam a volta ao mundo cinco vezes. Apenas 18 em cada um milhão de peças não atingem o padrão de qualidade exigido pela Lego. As peças não vendidas são derretidas para virar peças novas. A margem de erro tolerada nas dimensões de uma peça é de somente 2 milésimos de milímetros. A maior fabricante de pneus do mundo não é a Goodyear, e muito menos a Michelin. A maior fabricante de pneus é a Lego, com 300 milhões. Existe apenas uma loja exclusiva da Lego no Brasil, localizada no shopping Cidade Jardim, em São Paulo. Um detalhe interessante: cada cliente gasta em média R\$ 5 mil. Uma pesquisa feita recentemente no Reino Unido, escolheu o Lego como o brinquedo mais importante da história. A maior torre de Lego do mundo foi construída em Milão, na Itália, em 2 015. Ela possui 35 metros de altura e foi feita com 600 mil peças.

<http://www.maiscuriosidade.com.br>

DIA NACIONAL DO LIVRO INFANTIL – 18 DE ABRIL – Ler para uma criança.



Depois de um dia cheio, é difícil arrumar tempo para se dedicar às crianças. Mas o contato entre pais e filhos, sem televisão ligada ou telefone tocando, é fundamental para fortalecer vínculos. Quando chega a hora de dormir, que tal sentar à beira da cama e contar uma história para os pequenos? Não é só um gesto de amor: trata-se de algo fundamental para a aprendizagem. Na hora de ler, demonstre prazer com a leitura; fique de frente para seu filho para que ele possa ver como você pronuncia as palavras; desligue a TV e todas as fontes de ruído da casa, deixe o ambiente calmo; o momento da história deve ser uma hora sagrada; fale de maneira clara, mas não levante muito o tom de voz; deixe claro para seu filho que naquele momento você é 100% dele. Veja os benefícios dessa prática: Pequenos que leem bastante escrevem melhor e têm bom desempenho na escola. Algumas histórias trazem termos pouco usados e enriquecem o vocabulário. Aproxima seu filho de você. Durante a história, cria-se um clima de cumplicidade gostoso. Esse contato faz a criança se sentir amada. Estimula a criatividade. Conforme ouve a narração, a criança imagina as cenas e o desfecho da história.

<https://claudia.abril.com.br>

Boletim Informativo ABRIL - 2018

Edição 140

Ano 12



Página 02

- DEPTO. APOSENTADOS
- DEPTO. CULTURAL E RECREATIVO
- DEPTO. ESPORTIVO CAPITAL

Página 03

- DEPTO. ESPORTIVO INTERIOR
- 2º CIRCUITO DE REVEZAMENTO SENAI/AES
- POSSE DO CORPO DE ADMINISTRAÇÃO AES

Página 04

- CURIOSIDADES SOBRE A LEGO
- SAÚDE
- ÓBITOS

ÓBITOS

Com pesar, noticiamos o falecimento do(s) seguinte(s) associado(s)/dependente(s):

ÓBITO	DATA	ASSOCIADO	ORGÃO	PARENTESCO
Jeochides Gante	01/02/2018	Pedro Roberto Gante	2.02	pai
Orlando Stanganini	24/02/2018	Jose Roberto Stanganini	6.01	pai
Maria do Carmo Tavares	25/02/2018	Maria Evenir Ferraz Ramos	Apo.	mãe
Espéria Bezana Pelliser	10/02/2018	Eliana Pelliser	Apo	mãe
Antonia Queiroz da Rocha	20/01/2018	Mauricio José da Silva	1.08	sogra
Benedita Gonçalves dos Santos	07/03/2018	Irineu dos Santos	Apo.	mãe
Manoel Kogawa	05/03/2018	Roberto Mitsuhiko Kogawa	Agregado	pai
Orlindo de Lima	14/03/2018	Laercio Cunha dos Anjos	Apo	sogra
Paulo Reis	20/02/2018	Paulo Reis	-	-

O benefício do FUMUS pode ser contratado para: pai, mãe, sogro e sogra. Para isso é necessária adesão de cada um através de formulário próprio (art. 2º do regulamento).

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
Dep. Esportivo Interior

Lucio Mario Alves de Oliveira
Dep. Esportivo Capital

Jaime Soler Niubo
Revisão

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

<input type="checkbox"/> Mudou-se	<input type="checkbox"/> Não Existe Nº Indicado	<input type="checkbox"/> Informações Escritas	Reintegrado ao Serviço Postal em:
<input type="checkbox"/> Desconhecido	<input type="checkbox"/> Falecido	Pelo Porteiro ou	
<input type="checkbox"/> Recusado	<input type="checkbox"/> Ausente	Sindico	/ /
<input type="checkbox"/> Endereço Insuficiente	<input type="checkbox"/> Não Procurado	<input type="checkbox"/>	Responsável



DESTINATÁRIO:

Remetente

Al.Barão de Limeira, 539 - Santa Cecília - CEP 01202-001 - São Paulo - SP - Tel. 11 3367 9900 / site www.aessenai.org.br

Departamento Aposentados

Semana Qualidade de Vida - Itanhaém - De 23 a 28/02

Como sempre, programamos atividades visando à integração, competição, descontração e diversão, com gincanas, quizz, baile anos 60, bingo beneficente, passeio na Hípica (onde também pudemos praticar golfe), churrasco, apresentação dos Violeiros de Bauru e de órgão, com direito a Coral formado por nossa colega Maria Alzira. Gratificantes os momentos de alegria vivenciados durante a semana. Agradecemos ao apoio dos parceiros, dos funcionários da Colônia que possibilitaram a realização de todas as atividades previstas.



Reunião Mensal - 14 de Março de 2018



Retomamos nossas atividades, realizando a Oficina de Memória e Ginástica Cerebral (O que você tem feito pela saúde de seu cérebro?) Desenvolvida por especialistas do Método Supera Brigadeiro. Com a presença de 23 pessoas, pudemos vivenciar dinâmicas do programa da Oficina de Memória, colocar o assunto em dia, rever amigos, saborear um delicioso café e comemorar o Dia Internacional da Mulher.

NOSSA PRÓXIMA REUNIÃO Será dia 11 DE ABRIL das 9h30 às 11h30, na Escola SENAI "Orlando Laviero Ferraiuolo - Rua Teixeira de Melo, 106 - Tatuapé - São Paulo. Esperamos por vocês!

Departamento Cultural e Recreativo

Excursão à cidade de Poços de Caldas/MG



Dias 28 e 29 de abril de 2018
Saída às 6h, no sábado, da ESCOLA SENAI "ORLANDO LAVIERO FERRAIUOLO".

Rua Teixeira de Melo, 106 - Tatuapé.

Retorno previsto às 23h, no domingo, no mesmo local.

Inclui: transporte executivo, guias turísticos, hotel, café da manhã (domingo), 2 almoços (sábado e domingo) e jantar temático (sábado) com música ao vivo, passeio pelas ruas de Poços de Caldas, recanto Japonês, relógio floral, cascata Véu da Noiva e Fonte dos Amores.

No domingo, manhã livre. Passeios opcionais no teleférico até o Cristo Redentor ou nas thermas Antônio Carlos ou balneário Dr. Mário Mourão para banhos de imersão de águas medicinais. À tarde, um tour de compras: fábrica de sabonetes medicinais, cristais Murano, casas de queijos e vinhos.

Valor - Associado/Dependente: R\$ 800,0

Convidado: R\$ 1.000,00.

Os valores poderão ser parcelados em até 4 vezes.

Inscrições: até dia 20 de abril de 2018 ou até esgotarem as vagas.



Quando: dia 06 de maio de 2018 a partir das 11h

Local: Recanto dos Manacás no Clube de Campo da AES
Teremos comidinhas típicas da cozinha mineira... UAI!!!

Valor: associado/ dependente R\$ 50,00

- Convidado R\$ 60,00

Obs.: Bebidas não Incluídas

Inscrições abertas pelo telefone: (11) 3367-9900

VAGAS LIMITADAS

Departamento Esportivo - Capital

Realizamos no último dia 18/03/2018, com grande sucesso, a Fase Regional do 4º Festival de Futsal - Categoria Livre - Capital.

Agradecemos ao apoio da Diretoria Executiva e o empenho da equipe de esportes da capital, garantindo assim, o sucesso do evento. O torneio foi realizado em 3 regionais, contando com a presença de 18 equipes, compostas por atletas de 22 escolas entre funcionários sócios, filhos de sócios e sócios aposentados. O torneio foi dividido em 4 grupos: 3 de 4 equipes e 1 de 6 equipes, sendo os Grupos 1 e 2 realizados na unidade do SESI-AE Carvalho, Grupo 3 no SESI-Santo André e o Grupo 4 no SESI de Carapicuíba, atendendo assim as 4 regiões da Capital e Grande São Paulo. Ficamos muito felizes com a participação das equipes das Escolas 1.24 e 1.35, que há muito tempo não participavam.

Após as partidas, tivemos o tradicional churrasco de confraternização para um total de aproximadamente 280 pessoas, onde pudemos comentar os lances dos jogos (a famosa resenha) e bater um papo agradável com os amigos, em um clima de animação e harmonia, o que torna ainda mais gratificante o nosso trabalho.

A Diretoria de Esportes da Capital agradece a todos os participantes pela colaboração, contribuindo para que o torneio transcorresse no mais absoluto clima de tranquilidade.

Classificados para finais em 18 de maio, na Colônia de Férias

AE Carvalho	1.02 - Meninos da Vila Alpina 1.11 - Tijolinho
Santo André	1.23 - Bola Quadrada
Carapicuíba	1.36 - Barueri

Departamento Esportivo - Interior



Nos dias 4 e 11 do mês de março aconteceram as etapas regionais do 18º Festival de Futsal do Interior- categoria livre em 4 cidades: Boraceia (Clube Náutico), Limeira, Piracicaba e Ribeirão Preto. Estiveram presentes 38 escolas distribuídas em 28 times, totalizando uma participação de 673 pessoas. Tivemos partidas emocionantes e bem disputadas. Classificaram-se para a etapa final os "playoffs" a se realizar no dia 05.05.18 na Colônia de Férias. Cada Time deverá arrecadar 2 cestas básicas e mais 2 do corpo administrativo da AES, as quais serão doadas para uma instituição da cidade do time campeão: 6.03 - Araraquara | 4.01 - Itu | 7.92 Lençóis Paulista | 5.05 Limeira.

Agradecemos à participação maciça da família AES do interior, litoral e Vale do Paraíba; aos representantes que não mediram esforços para mobilizarem as unidades, em especial aos que sediaram os eventos. Aos diretores que apoiam as ações AES e que utilizam eventos esportivos para confraternização das equipes. E a todo corpo administrativo que apoia e participa das etapas para a realização dos eventos esportivos. Na fase regional realizada em Limeira, tivemos a presença ilustre do Diretor Regional do SENAI SP e sua esposa confraternizando com os demais colegas maravilhosas horas de lazer e dando o pontapé inicial na grande final entre Limeira e Americana.

Próximos eventos: dia 08.04.18 etapa regional do 14º Festival de Futsal - categoria veterano, em Boraceia (Clube Náutico), Cubatão, Limeira e Sertãozinho.

2º Circuito de Revezamento SENAI/AES



No dia 4 de março, um domingo de sol na praia de Santos, foi realizado o 2º Circuito SENAI /AES de Revezamento desenvolvido em parceria da AES com a Escola SENAI de Santos. Estiveram competindo sete equipes com 10 participantes em cada uma. O objetivo é de caráter motivacional para a prática de atividades esportivas. Estiveram presentes 139 pessoas entre as quais membros da AES, participantes, associados e convidados. Após as premiações, foi servido um almoço (pé na areia) aos presentes.

O circuito foi composto por 4 modalidades:

- Canoa Havaiana (1 km – 1 representante por equipe): consistiu em realizar, no menor tempo, um circuito contornando o sinaleiro e retornando à praia;
- Circuito de força: uma dupla realizou 20 flexões de

braço, 20 abdominais e 20 agachamentos;

- water running - corrida na água - 150 m - 3 representantes por equipe em revezamento, cada atleta realizou 6 voltas de 25 metros, com a água na altura do quadril, seguindo a referência das balizas localizadas no circuito.
- Pedestrianismo 2 km - 4 representantes por equipe com revezamento percorreram a distância entre o canal 5 e 6.

O resultado final com a entrega de troféus às equipes foi o seguinte:

1º Santo Amaro - 1.15 | 2º Equipe da AES | 3º Taubaté - 3.01 4º Cubatão - 2.02 | 5º - Santos (1) 2.01 | 6º Guarulhos 1.28 7º - Santos (2) 2.01.

Parabéns a todas as equipes!

Posse do Corpo de Administração da AES

Dia 1º de março tomou posse o Corpo de Administração, que permanecerá até 29 de fevereiro de 2020. Formado por 18 membros titulares, eleitos pela Assembléia Geral, com mandatos de 4 anos, renovados bianualmente em sua metade. Os cargos a serem exercidos pelos eleitos nos Conselhos Deliberativo e Fiscal e Diretoria Executiva no período de 2 anos, dependem da Assembléia Geral especialmente convocada para essa finalidade. Os 18 membros do Corpo de Administração e os designados pela Diretoria Executiva, realizam trabalho voluntário não remunerado.

CONSELHO DELIBERATIVO	
Presidente	Milton Gava
Vice Presidente	Ophir Figueiredo Junior
Secretário	Márcio Antonio Barbosa
Membros	Ademir Redondo, Claudio Murari, Getulio Rocha Junior, Jocilei Oliveira, José Heroino de Souza, Michel Simão de Carvalho, Reginaldo Dias de Souza e Sérgio Antonio Leme Dias.

CONSELHO FISCAL	
Presidente	Edson Simon
Secretária	Aparecida Macario de Lima
Membros	José Carlos Carnevalli e Sebastião de Lima Filho

DIRETORIA EXECUTIVA	
Presidente	Dionísio Pretel
1º Vice Presidente	Jaime Soler Niubó
2º Vice Presidente	Vilson Polli

Além do Corpo de Administração, colaboram com a AES ligados e designados pela Diretoria Executiva:

Depto. Cultural e Recreativo	Arlete de Jesus Mendes Dias
Depto. Aposentados	Célia Reni Fernandes Sanches
Depto. Esportes Interior	Haroldo José Torquetti
Depto. Esportes Capital	Lucio Mario Alves de Oliveira
1º secretário	Maria Eugênia Cioffi
2º secretário	Teresinha Tesser Niubó
1º Tesoureiro	Joaquim Narciso Caldeira Fº
2º Tesoureiro	Denise Roguero Gallego
3º Tesoureiro	José Marlito Benicio Ricarte