

BOLETIM INFORMATIVO

FEVEREIRO/2016



Ano 10

Edição 114

DESTAQUES

- A AES NÃO PARA
- CEIA DE NATAL
- CEIA DE ANO NOVO

DEPARTAMENTOS

- APOSENTADOS
- CULTURAL E RECREATIVO

O ASSOCIADO ESCREVE

SAÚDE

ASSUNTOS DIVERSOS

CURIOSIDADES

ÓBITOS

ANEXOS:

- COMUNICADO PDE_02/2016
- INSCRIÇÃO PARA SORTEIO - PAIXÃO DE CRISTO

A AES NÃO PARA

Papai Noel já deixou seu uniforme no armário, os fogos de artifício já foram queimados, os fundistas da corrida de São Silvestre já retornaram aos seus países, e nós..., estamos aguardando, para o período de 06 a 09/02/2016, os festejos carnavalescos.

Entretanto, nesse período de “festas”, a diretoria da AES, visando o bem estar dos associados e respectivas famílias, concluiu e colocou em funcionamento na Colônia de Férias, os vestiários para os usuários e diaristas, e no Clube de Campo, já em funcionamento o novo sistema de comunicação telefônica, permitindo ligações entre diversas dependências, como: chalés/ apartamentos, quioscão, salão de convivência, secretaria, vigilância, galpão superior, cozinha, lanchonete e quiosque número 28.

ATENÇÃO - O novo sistema de comunicação telefônica, que está em fase de conclusão também nos demais núcleos de lazer, fez com que, a partir de 15/12/2015, com a instalação de um tronco chave na Sede da AES, o novo telefone de atendimento passasse a ser **11 3367-9900**, substituindo os números telefônicos anteriores.

CEIA DE NATAL



Tendo como principal objetivo a confraternização entre os associados e seus familiares na comemoração da data máxima da cristandade, a AES ofereceu na Colônia de Férias, uma ceia bastante convidativa com iguarias natalinas especialmente elaboradas pelos funcionários.

Essa reunião festiva, da qual participaram 122 pessoas, contou, também, com a colaboração do Sr. Alecsandro, esposo da associada Mônica M. Palanycia, que interpretou o papel de Papai Noel, distribuindo brinquedos a todas as crianças e a alguns adultos. As crianças, “treinadas” pelo recreador “Tio Tim” formaram um jogral, bastante aplaudido, declamando sobre motivos natalinos. Por sua vez, a AES agradece o Sr. Alecsandro, que pelo segundo ano consecutivo, colaborou, voluntariamente, para o sucesso do evento.

CEIA DE ANO NOVO



Como na ceia de Natal, os funcionários da Colônia de Férias se esmeraram para dar a sua contribuição na entrada do ano novo, com pratos especiais, acompanhados de farta mesa de frutas, muito apreciados pelos 138 pessoas presentes. As palavras iniciais da comemoração foram proferidas pelo recreador “Tio Tim” que saudou a todos e de modo especial ao empenho dos funcionários da Colônia, seguindo-se os cumprimentos e os abraços carinhosos que completaram a festa.

DEPARTAMENTO DE APOSENTADOS

Reunião mensal

Em virtude do Carnaval e do Programa de Qualidade de Vida, no mês de fevereiro/2016, não haverá a tradicional reunião mensal.

Qualidade de Vida

Conforme divulgado anteriormente, estamos de braços abertos aguardando os candidatos a “olimpíada de qualidade de vida” na Colônia

de Férias que será realizada no período de 19 a 24/02/2016, com os seguintes desafios: gincana, baile, quizz, cine debate, etc. Do programa constam ainda: churrasco, bingo (com doação de prendas pelos participantes), risadaria e muitos outros.

Informações completas podem ser consultadas no Boletim Informativo de janeiro ou pelo site

www.aessenai.org.br

DEPARTAMENTO CULTURAL E RECREATIVO

Passeios/ eventos

Já fazem parte do cronograma a ser aprovado, diversos passeios/ eventos para o período de janeiro de 2016 a fevereiro de 2017. Além de Salesópolis em 30/01, está em vias de ser concretizada para o mês de abril, uma excursão à eclusa de Barra Bonita. Aguardem.

Sugestões de passeios:

Terraço Itália - onde poderá ser curtida uma incrível visão da cidade de São Paulo em quase 360°.

Local: Av. Ipiranga, 344 (metrô República) - de 2ª

a domingo das 12h às 24h. Grátis.

Obs. Confirmar pelo telefone 11 2189-2999.

CEAGESP - localizado na Vila Leopoldina, o local abriga uma infinidade de espécies e stands de vendas, como orquídeas, rosas, arbustos, etc., a preços bastante convidativos. De 3ª a 6ª feiras é realizada a Feira das Flores, das 05h às 10h.

Na 4ª feira acontece o varejão.

Vale a pena conhecer o lugar.

Endereço. Av. Dr. Gastão Vidigal, 1946

O ASSOCIADO ESCREVE

Festa das crianças no clube de campo AES

Festa das crianças no clube de campo AES

- Claro que isso não vai dar certo - disse Roberto, já em tom de desespero. Como você quer que eu vá à festa das crianças da AES justamente no dia do jogo do ano, semifinal do campeonato!

- Não sabia que seu time era mais importante que a alegria dos seus filhos, e além do mais cada um deles já convidou um amiguinho da escola. Mas tudo bem, com não posso dirigir essa banheira que você chama de carro, vou ligar pro meu irmão Zeca e ver se ele pode nos levar. Assim, Vera saiu da sala bufando de raiva e pensando em pôr em prática sua ideia.

Roberto, pensativo, pensou em manter sua decisão de não ir à festa, mas as palavras de Vera ficaram remoendo em sua cabeça. Não teve dúvida, tão logo acabou o programa de esportes que estava assistindo pela TV, subiu ao quarto e

foi falar com Vera - Nós vamos à festa! Não há necessidade de chamar ninguém, eu mesmo vou conduzir nossa família!

Entusiasmada pela nova notícia, Vera abraçou e beijou seu companheiro passando a pensar assim nos preparativos para o tão sonhado evento.

Chegado o dia a família partiu em busca de sua diversão, afinal de contas era a festa das crianças da AES. Ao chegar próximo à estrada de terra que dava acesso ao clube de campo da AES, local da festa, Roberto reparou que havia um grande congestionamento. A chuva não havia dado trégua e havia um mar de lama à frente. Não demorou para que aparecessem responsáveis pela festa, dizendo que se não conseguissem transpor o caminho, a solução seria cancelar a mesma. As crianças começaram a chorar em coro.

De posse de um megafone o diretor da AES anunciava a saída: todos deveriam deixar seus carros estacionados naquele ponto e seguiriam

até o clube na carreta improvisada, tracionada por um trator, evitando assim atolamentos. Após muitas viagens do trator, o público da festa estava todo reunido e feliz. Roberto ouviu um recado trazido ao presidente da AES, que nesse momento, encontrava-se ao seu lado. Não haveria mais o show do palhaço pipoca, pois o mesmo se envolveu num pequeno acidente na chuva, sem danos físicos, mas sem condições emocionais para atuar.

Roberto pensou o quealaria para seus filhos e sem ter respostas procurou agir depressa.

- Vera, você trouxe sua maquiagem?
- Trouxe, mas o que você está pensando?
- Vou me oferecer para fazer o show de palhaço e você vai me ajudar. E saindo para um lugar reservado pediu ao presidente que anunciasse o

show, pois ele iria atuar.

Com o rosto transformado e munido de vários adereços improvisados, Roberto foi anunciado como palhaço e fez com que as crianças rolassem de tanto rir. Seu show baseava-se em estórias engraçadas e piruetas mal finalizadas num mar de lama. Ao olhar para sua família na plateia e contemplar a alegria que aquele público irradiava sentiu uma emoção sem tamanho e caiu em choro. Foi aplaudido em pé por todos e acabou nos braços de sua família.

Seu ato transformou o fim de semana em algo inesquecível para os seus e todos os sócios presentes.

*Eduardo Andrade Arraes
associado CFP 1.27 - Jandira*

SAÚDE

Câncer de Próstata

Dados do Instituto Nacional de Câncer (INCA) mostram que, no Brasil, o câncer de próstata é o segundo tipo mais comum entre os homens (perde apenas para o câncer de pele não melanoma). As estimativas do INCA, para 2014/2015, foram de cerca de 68.800 novos.

Ele ocorre principalmente em homens mais velhos. Cerca de 6 em cada 10 casos são diagnosticados em homens com mais de 65 anos, sendo raro antes dos 40 anos. A média de idade no momento do diagnóstico é de cerca de 66 anos. Desta forma, recomenda-se que a prevenção passe a ser feita a partir dos 45 anos se existe risco elevado para o surgimento do câncer, ou seja, casos de câncer de próstata na família. Se não existem, o homem deve visitar

o urologista anualmente a partir dos 50 anos e realizar o exame de toque e de PSA, principais meios para detectar a doença precocemente, quando as chances de cura são maiores e os tratamentos, menos invasivos. Lembre-se que a detecção precoce pode salvar a sua vida!

O exame físico (de toque) é realizado pelo médico e dura apenas 10 segundos! Tem como objetivo analisar a consistência da próstata, o tamanho e se existem lesões palpáveis através do reto na glândula. Esse exame ainda gera muita polêmica e, talvez por isso, a conscientização sobre a gravidade da doença seja tão necessária. É preciso acabar com o preconceito que ainda existe em muitos homens.

O exame de toque, junto com o PSA, deve ser feito anualmente, como rotina.

Aeds Aegypti - Previna-se

Diante do aumento vertiginoso das doenças causadas pelo mosquito Aeds Aegypti julgamos de suma importância, prestarmos as seguintes informações:

Febre Chikungunya - causa dores intensas nas articulações de pés, mãos e tornozelos, sendo comum ocorrerem dor de cabeça, dores musculares e manchas vermelhas na pele. O início dos sintomas ocorre de 2 a 10 dias, podendo chegar a 12 dias. Esse é o chamado período de incubação.

Febre do Zica Vírus - é uma doença viral aguda, caracterizada por exantema maculo popular pruriginoso, febre intermitente, hiperemia conjuntiva não purulenta, mialgia e dor de cabeça. Sua evolução é benigna e os sintomas desaparecem espontaneamente após 3 a 7 dias.

Tratamento - não existe tratamento específico para nenhum desses casos, entretanto o uso de paracetamol ou dipirona pode ser utilizado para o controle da febre e manejo da dor e, para as erupções pruriginosas os anti-histamínicos podem ser considerados. É desaconselhável o uso do ácido acetilsalicílico ou drogas anti-inflamatórias que podem aumentar o risco de complicações hemorrágicas. Abaixo quadro relativo aos sintomas:

Sintomas	Dengue	Zika	Chikungunya
Febre	Acima de 38°C	Ausente ou baixa	Acima de 38°C
Manchas na pele	A partir do 4º dia	No 1º ou 2º dia	Entre o 2º e o 5º dia
Dor dos músculos	Muito acentuada	Presente	Pouco acentuada
Dor nas articulações	Pouco acentuada	Presente	Muito acentuada
Intensidade da dor articular	Leve	Leve/ moderada	Moderada/ intensa
Edema da articulação	Raro	Frequente, com leve intensidade	Frequente com intensidade de moderada a forte
Conjuntivite	Raro	50% a 90% dos casos	30% dos casos
Dor de cabeça	Muito acentuada	Presente	Presente
Coceira	Leve	Moderada a intensa	Leve
Hipertrofia ganglionar	Leve	Intensa	Moderada
Sangramento	Moderado	Ausente	Leve
Acometimento neurológico	Raro	Mais frequente que na dengue e na chikungunya	Raro

Obs. Se estiver com sintomas de febres, deve-se procurar o posto de saúde mais próximo para receber orientações.

ASSUNTOS DIVERSOS

Convênio UNIMED

Após diversas tratativas com a UNIMED - FESP a respeito do índice de reajuste dos valores das mensalidades, foi acordado o percentual de 17,51%, a partir de 01/02/2016, incluindo as novas coberturas determinadas pela ANS - Agência Nacional de Saúde Complementar.

Boletos de pagamento

A partir da próxima data de vencimento, os boletos de pagamentos, serão auto-envelopáveis sendo desvinculados da remessa conjunta com o Boletim Informativo da AES.

CURIOSIDADES

Grandes inovações

Computadores

A segunda guerra mundial foi a mãe da computação. Na disputa por quem tinha o maior poder de destruição, alemães e aliados deram grandes saltos tecnológicos.

O alemão Konrad Zuse funcionário da fábrica de aviões Henschel & Son, produziu o primeiro computador programável e 100% digital da história, o Z3, em 1941.

Dois anos depois, os ingleses criaram o Colossus que, de acordo com o historiador da computação neozelandês Jack Copeland, foi o primeiro computador digital e eletrônico em larga escala, dando a um enorme passo para a informática moderna.

GPS

Foi outra invenção do Departamento de Defesa dos Estados Unidos para uso exclusivo militar. No entanto, em 1983, um avião civil da Korean Airlines foi abatido por caças por engano em

território soviético, causando a morte de 240 passageiros e 29 tripulantes.

O presidente americano Ronald Reagan reagiu, abrindo o GPS ao mundo para evitar que tragédias como essa fossem repetidas.

Internet

Também se deve à rivalidade entre americanos e soviéticos.

Nasceu da evolução da ARPANET, uma rede criada pelo Departamento de Defesa dos Estados Unidos. A idéia foi a de implementar o processo de comutação de pacotes - informações transferidas em partes, e não continuamente, como em um servidor tradicional, permitindo a comunicação com vários clientes ao mesmo tempo.

Os primeiros servidores comerciais passaram a operar em 1989, mas no Brasil apenas em 1994.

Fonte: Publicação especial do jornal OESP em página "Tecnologia - 140 anos" (15/12/2015)

O que é felicidade?

Em 1938 o jornal da cidade de Bolton, na Inglaterra, pedia aos moradores que classificassem, numa lista preestabelecida, os fatores mais importantes para se atingir a plena alegria, a felicidade. Foram 186 opiniões. Em 2014 foi a vez de outros 439 habitantes daquela cidade fazerem a classificação da mesma lista. Veja a diferença após quase 80 anos.

Em 1938		Em 2014	
1º lugar	Estabilidade Financeira	1º lugar	Bom Humor
2º lugar	Conhecimento	2º lugar	Estabilidade Financeira
3º lugar	Religião	3º lugar	Entretenimento
4º lugar	Bom Humor	4º lugar	Conhecimento
5º lugar	Igualdade Social	5º lugar	Igualdade Social
6º lugar	Beleza	6º lugar	Beleza

Você em 2016	

Para você, quais seriam, pela ordem os seis fatores mais significativos para se alcançar a felicidade dentre a relação que segue: Estabilidade Financeira, Conhecimento, Religião, Bom Humor, Igualdade Social, Beleza, Entretenimento, Liderança, Participação Política, Boa Saúde.

*Extraído da revista "Saúde é Vital"
Colaboração ao associado Fausto Marabello*

ÓBITOS

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

ASSOCIADO	ORGÃO	ÓBITO	DATA	PARENTESCO
Aparecida Macario de Lima	1.17	Jonas Macario de Lima	10/12/2015	Pai
Walter Lebante	1.18	Geralda Gonçalves Fernandes	21/11/2015	Sogra
Arnaldo Pereira Ferreira	Ex-func.	Arnóbio Pinto Ferreira	19/12/2015	Pai
Yassuo Kitaguti	Apo.	Nobuko Kitaguti	25/12/2015	Cônjuge
Roque Moleiro	Apo.	Roque Moleiro	09/12/2015	-

COLABORARAM NESTA EDIÇÃO:

Ana Carolina Egerland
Diagramação

Arlete de Jesus Mendes Dias
Depto. Cultural e Recreativo

Célia Reni Fernandes Sanches
Depto. de Aposentados

Cláudio Colodron
Revisão

Joaquim Narciso Caldeira Filho
Coordenação

José Heroíno de Sousa
Diretor Departamento Esportivo - Capital

Winston Antônio de Souza
Coordenação

Dionísio Pretel

Presidente da Diretoria Executiva

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

Comunicado PDE 02/2016 – NÚCLEOS DE LAZER

INSCRIÇÃO PARA SORTEIO – Paixão de Cristo

Período de 24/03/2016 a 27/03/2016

- INSCRIÇÃO: 19/02/2016 a 28/02/2016
- SORTEIO: 29/02/2016
- DIVULGAÇÃO: 02/03/2016
- PAGAMENTO: 07/03/2016
- **SUPLENTE: 09/03/2016** - Será disponibilizado no site www.aessenai.org.br a lista de suplentes, que serão chamados quando houver desistência, obedecida a ordem do sorteio.

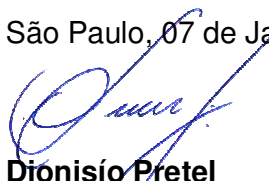
Clube de Campo (Jundiá) Clube Náutico (Boracéia)				
Valor do Período Associado	Valor da Diária pessoa			Taxa de Reserva
	Sócio e Dependente	* Dependentes e Afins	Convidados	
R\$ 54,00	R\$ 18,00	R\$ 23,40	R\$ 54,00	R\$ 54,00

Colônia de Férias em Itanhaém				
Valor do Período Associado	Valor da Diária pessoa			Taxa de Reserva
	Sócio e Dependente	* Descendentes e Afins	Convidados	
R\$ 147,00	R\$ 49,00	R\$ 63,70	R\$ 147,00	R\$ 147,00

**Filhos acima de 24 anos, netos, noras e genros mediante comprovação com documentos legais (certidão nascimento, casamento, união estável lavrada em Cartório, RG, CNH).*

- ❖ As inscrições para sorteio deverão ser realizadas preferencialmente pelo site www.aessenai.org.br, no campo área restrita (Caso seja o primeiro acesso – utilizar como USUÁRIO o CPF completo somente números e como SENHA os quatro primeiros números do CPF do associado (a), ou na secretaria da AES pelo telefone: (11) 3367-9900.
- ❖ O NÃO PAGAMENTO DA RESERVA CANCELA AUTOMATICAMENTE SUA HOSPEDAGEM.
- ❖ Nos Núcleos de Lazer da AES **quando se tratar de feriado prolongado, o associado titular pagará o período integral.** Os dependentes pagarão somente o tempo de permanência.
- ❖ Convidados somente poderão ser hospedados no mesmo apartamento do associado (a).
- ❖ No caso de desistência do associado sorteado, não lhe é permitida a transferência da vaga. Neste caso ela será transferida para os suplentes pela ordem do sorteio.

São Paulo, 07 de Janeiro de 2016.



Dionísio Pretel
Presidente da Diretoria Executiva