

Saúde

Outubro Rosa: a prevenção está em suas mãos



Já bastante conhecida, a campanha "Outubro Rosa" visa alertar não só as mulheres, mas toda a sociedade, da importância da prevenção e diagnóstico precoce do câncer de mama.

A campanha é mundial e apesar de ser mais frequente entre as mulheres, o câncer de mama também pode ocorrer em homens.

A prevenção ainda é o mais importante. Porém, ficar alerta em relação aos sinais, sintomas e fatores de risco para o câncer de mama é fundamental para um diagnóstico e tratamento o mais precoce possível, o que aumenta muito as chances de tratamento e cura. Por isso, cuide de sua alimentação, pratique atividades físicas, faça o autoexame e tenha sempre um acompanhamento médico. Retire o que é ruim e inclua o que é necessário. Faça escolhas saudáveis tanto dos alimentos quanto na vida. Trace suas metas e objetivos, procure equilibrar seu lado profissional com o lado pessoal, seja otimista, procure alternativas para reduzir o estresse, durma bem, não guarde mágoas, curta a vida, se alegre com você, com amigos e com a família. Sorria para o lado bom da vida.

<http://g1.globo.com>

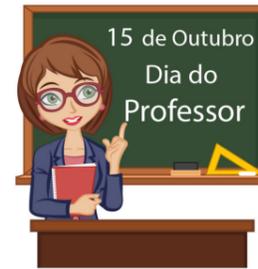
CURIOSIDADE

Ressaca

Será que dá para cair na farra, beber um monte e pular essa etapa ingrata que só chega no dia seguinte? Então, descubra como NUNCA MAIS ficar de ressaca:

1. Vá devagar! Pequenas doses são o segredo para se conseguir beber durante muito tempo e não morrer de ressaca no dia seguinte. Saiba dosar!
2. Beba água. Essa talvez seja a dica mais importante de toda a lista. Consuma água durante a bebedeira e não deixe de beber alguns copos antes de se deitar. O segredo é não deixar seu corpo ficar desidratado.
3. Fique atento: uma bebida de alto teor alcoólico deve ser respeitada e suas doses bem menores. Respeite o teor alcoólico e a ressaca não vai te pegar.
4. Nunca beba de estômago vazio. Um lanchinho leve é o suficiente para garantir que a ressaca vai passar longe de você no dia seguinte.
5. Durma. Dormir bem na noite anterior ao evento é muito importante para se safar de passar mal depois de uma bebedeira, já que o efeito do álcool no corpo é menos nocivo quando estamos descansados.
6. Reponha o que perder. Jamais permita que seu corpo perca muita água. Dependendo da quantidade de vezes que você fizer xixi, o consumo de Gatorade ou de bebidas similares pode ser preciso para repor os hidrólitos e sais minerais perdidos.

Fonte: Gizmodo, Mega Curioso



SER PROFESSOR - UM LANCE DE AMOR

Professor está na chuva para se molhar, para se arriscar diariamente. Para sofrer com as derrotas e vibrar com as vitórias dos alunos. Para corrigir provas como quem assiste a um jogo de futebol, se lamentando quando um craque chuta a bola no travessão. Desacreditando quando um perna de pau acerta a bola no ângulo. Professor se envolve, mesmo quando tenta evitar. Professor se perde no cronograma. Não está lá só para cumprir horário e currículo. Está lá para parar a cada dúvida, para ensinar não só a matéria, mas o melhor do pouco ou muito que sabe sobre a vida. Professor acaba por viver muitas vidas além da sua. Vivencia o crescimento, os obstáculos, as crises, os começos de namoro, as brigas entre amigos, problemas de casa, as angústias, os caminhos. Professor não tem medo de se expor, de se mostrar humano e vulnerável. Não tem medo de roupa preta suja de giz, de pilhas de livros para carregar, da odisséia do fechamento dos diários no fim do ano, nem das provas que parecem dar cria na calada da noite. No fim das contas, ser professor é um lance de amor. Às vezes, sofrido, maçante como todo amor. Mas é uma dessas paixões avassaladoras que vicia, e que quem sente, já não consegue ver sentido em viver sem. Que esse 15 de outubro, mais do que uma data para receber homenagens gostosas ou presentes queridos, seja um dia para lembrarmos o porquê de termos escolhido essa carreira (na verdade, não sei se escolhemos ser professores ou se a vida e a alma já escolhem por nós). Mas que hoje seja o dia para lembrarmos da sorte que é vivenciar uma verdadeira vocação, poder acreditar no que se faz a cada dia e, acima de tudo, lembrar daquele meio sorriso iluminado que surge no rosto dos alunos quando se dão conta de que aprenderam algo. Não há melhor explicação: é um lance de amor mesmo.

<https://emails.estadao.com.br>

Boletim Informativo Outubro - 2018

Edição 146

Ano 12



Página 02

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

Página 03

- DEPTO. ESPORTE INTERIOR
- ASSUNTOS DIVERSOS

Página 04

- SAÚDE
- CURIOSIDADE
- ÓBITOS

<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	<input type="checkbox"/> Pelo Porteiro ou	/ /
<input type="checkbox"/> Recusado	<input type="checkbox"/> Ausente	<input type="checkbox"/> Sindicado	Responsável
<input type="checkbox"/> Endereço Insuficiente	<input type="checkbox"/> Não Procurado	<input type="checkbox"/>	



DESTINATÁRIO:

Remetente

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

INSCRIÇÃO PARA SORTEIO - DE 08 A 17/10/2018

Para os Feriados de **Finados** e **Proclamação da República**

A inscrição para sorteio deverá ser realizada preferencialmente pelo site www.aessenai.org.br

No campo área restrita (caso seja o primeiro acesso) **USUÁRIO** o CPF completo somente números **SENHA** os quatro primeiros números do CPF do associado ou na secretaria da AES pelo **telefone: (11) 3367-9900**

ÓBITOS

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

ÓBITO	DATA	ASSOCIADO	ORGÃO	PARENTESCO
Jose Belcho Candido	10/08/2018	Jose Belcho Candido	Apo	-
Leonor Degrandi Bueno	18/08/2018	Roberto Bueno da Silva	Apo	mãe
Isaias Jorge Neto	31/08/2018	Isaias Jorge Neto	Apo	-
Lore Elisabeth Koch	22/08/2018	Lore Elisabeth Koch	Agregado	-
Luiz Machado	20/08/2018	Sandra Maria Machado Ferreira	Apo	Pai
Mariana Moreira Bataglion	27/08/2018	Vitorio Moreira Yugulis	Apo	mãe
Ines Rio Branco	01/09/2018	Marcos Antonio Gonçalves	Apo	mãe
Maria Garcia Ribeiro	05/09/2018	Paulo Cesar Ribeiro	5.10	mãe
Francisco José da Cruz	15/09/2018	Francisca Francinete Martins da Cruz	1.20	Pai
Marcelino Toscano	16/09/2018	Marcelino Toscano	Apo	-

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	Lucio Mario Alves de Oliveira Dep. Esporte Capital
Célia Reni Fernandes Sanches Depto. de Aposentados	Jaime Soler Niubo Revisão
Claudia Celestino Lucio Diagramação	Teresinha Tesser Niubo Coordenação
Haroldo José Torquetti Dep. Esporte Interior	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

Departamento Aposentados

Reunião Mensal 12 de setembro 2018

Após degustar o saboroso, cafezinho, participamos de temática apresentada pelo colega Claudio Colodron que abordou o tema "Gentileza gera Gentileza", levando o grupo a uma reflexão de como reagimos perante as situações com as quais nos deparamos na convivência com amigos, vizinhos e outros tipos de contatos que temos no dia-a-dia. Valeu como uma reflexão de como está nosso relacionamento e de quanto podemos aprimorar.



Reunião Aposentados

Esperamos por você em nossa próxima reunião que será realizada no dia **10/10** das **9h30 às 11h30**, na Escola SENAI "Orlando Laviero Ferraiuolo. Rua Teixeira de Melo, 106 - Tatuapé - São Paulo. Nosso colega Miguel Sorolla Neto desenvolverá o tema "Roda da Vida" e também aproveitaremos para homenagear nossos mestres.

Departamento Cultural e Recreativo



Festa da Tainha

O dia estava esplêndido! A II Festa da Tainha realizada no dia 1º de setembro foi um sucesso! A adesão foi ótima com 150 pessoas (associados, dependentes e convidados). A Colônia estava toda enfeitada com enormes tendas na área em frente às piscinas. As mesas decoradas e numeradas de acordo com os quartos e participantes do dia. Como entrada, foram servidas iscas de peixe e polenta frita. A tainha, que estava uma delícia, teve como acompanhamentos: farofa de banana, arroz branco e com mariscos, pirão de peixe, cuscuz de sardinha, saladas variadas e

tiras de frango como opção.

Como se não bastasse, ainda teve a variedade de sobremesas à vontade: bolo no pote, pudim de leite e doce de abóbora com coco. A animação durante todo o evento foi com música ao vivo e a participação dos presentes num baile gostoso. Também houve o tradicional sorteio de brindes. Agradecemos e parabenizamos à equipe da Colônia que tão bem organizou o evento.

Aguardem: Ano que vem terá outra Festa da Tainha... não vejo a hora!

Dica Cultural:

Theatro Municipal - Visitas guiadas e apresentações gratuitas (consultar agenda para eventos gratuitos). Praça Ramos de Azevedo. As visitas guiadas acontecem de terça a sexta, às 11h, 15h e 17h; sábado e feriados, às 11h, 12h, 14h e 15h. Para os espetáculos consulte a agenda oficial do Theatro Municipal.

Vá às Feiras de Antiquidades - Antiquários e lojas de usados estão presentes em toda a cidade de São Paulo. Algumas feiras concentram bons achados e são deliciosos passeios. Uma boa opção de antiguidade é a Feira do MASP. Nela é possível encontrar desde joias e roupas a objetos de decoração e móveis. Sem esquecer dos vinhos, livros, postais e tudo mais que possa ser interessante a cada um. Feira do MASP (gratuito - Vão livre do MASP, Avenida Paulista. Todo domingo, das 9h às 17h.

Departamento Esporte - Capital

1º Festival De Basquete 3x3 da Capital - 2018

Foi com grande satisfação que o Departamento Esportivo da Capital realizou neste domingo, 16/09/2018, na quadra do SESI de São Caetano do Sul, o 1º Festival de Basquete 3x3 da Capital. Foi para nós da organização uma grata surpresa a excelente adesão dos associados. Tivemos a satisfação de constatar a participação de pessoas que nunca haviam participado dos eventos da AES. Isso mostra que o nosso objetivo foi atingido, que é atender a um público diferente e com isso atrair novos participantes para usufruírem dos benefícios da Associação. Após os jogos, efetuamos a entrega das premiações e partimos para a famosa resenha, saboreando um delicioso almoço regado a churrasco, arroz, saladas e chope gelado. Agradecemos à confiança e ao apoio da Diretoria Executiva, fundamental na realização do evento. Especial agradecimento à Diretoria do SESI-São Caetano do Sul, que nos cedeu o espaço e disponibilizou toda a estrutura para nossa equipe.

Classificação Geral - Categoria Livre

- 1º lugar - 1.20 - S.B.Campo
- 2º lugar - 1.15 - Sto. Amaro
- 3º lugar - 1.33 - Zerrenner
- 4º lugar - 1.07 - Brás
- 5º lugar - 1.19 - Osasco

Destaque
Felipe - 1.33
Cestinha - Cristiano
1.15 - 16 pontos

Categoria Acima de 35 anos

- 1º lugar - 1.15 - Sto. Amaro
- 2º lugar - 1.20 - S.B.Campo
- 3º lugar - 1.22 - Guarulhos
- 4º lugar - 1.44 - Mercedes Benz
- 5º lugar - 1.33 - Zerrenner

Destaque
Admilson - 1.15
Cestinha - Hebert -1.15
14 pontos

Departamento Esporte - Interior

No dia 02 de setembro realizamos as etapas regionais do 2º VÔLEI MISTO 4x4 do INTERIOR, ambos nos núcleos de lazer da AES: Clube de Campo em Jundiaí com a presença de 12 Escolas distribuídas em 8 times e um público de 268 pessoas. No Clube Náutico em Boraceia contamos com a presença 11 Escolas distribuídas em 7 times e um público de 145 pessoas. O domingo estava perfeito com muito sol e calor, propiciando aos associados momentos de lazer nas piscinas e demais dependências, sendo que, para muitos, era a primeira vez nos núcleos. Por isso, agradecemos aos gerentes e suas equipes que não mediram esforços em nos receber bem. Aos representantes pelo trabalho árduo e voluntário de mobilizar os associados em suas unidades.

2º Vôlei Misto do Interior

Classificados para etapa final dia 02/12/18 na Colônia de Férias em Itanhaém:

- CFP 6.02 - Escola SENAI em Ribeirão Preto
- CFP 7.92 - Escola SENAI em Lençóis Paulista
- CFP 5.63 - Escola SENAI em Mogi Guaçu
- CFP 6.03 - Escola SENAI em Araraquara

Assuntos Diversos

Desenhos animados educativos



O fascínio de crianças pelos desenhos animados é inevitável, por isso pais devem incentivar aqueles com conteúdos instrutivos. Não apenas agora, em plena era digital, mas há muitos anos, os desenhos animados parecem ser uma constante no mundo infantil.

Desde a mais tenra idade, a importância do estímulo visual é inegável afinal, as cores e os movimentos são os fatores externos que mais estimulam o ser humano e é por isso que os desenhos fazem tanto sucesso.

Conheça 5 desenhos animados educativos

Especialistas alertam que nem todos os desenhos animados são bons. Por isso, os pais e responsáveis devem estar sempre atentos ao que passa pelas telas.

1. Mini Beat Power Rockers (Discovery Kids) Já imaginou uma banda formada por bebês? É justamente essa ideia maluca que deixa esse desenho tão inusitado e divertido. Quatro bebês com personalidades diferentes se unem no berçário para formar uma inesperada banda. O desenho traz lições sobre amizade, respeito e empatia ao mesmo tempo em que ensina sobre diversos estilos de música.

2. Puppy Dog Pals (Disney Chanel)

Neste desenho educativo são dois cachorrinhos irmãos, da raça Pug, Bingo e Rolly. Eles acreditam que a vida é bem melhor com seu melhor amigo ao seu lado. É um desenho divertido e leve que traz muitas lições sobre amizade, solução de problemas e colaboração.

3. Vampirina (Disney Jr)

A Vampirina é nova na cidade e precisa se adaptar e enfrentar vários desafios e aventuras com os seus colegas de classe e vizinhos humanos. Cada nova situação leva Vampirina a valorizar o outro, com gentileza e respeito.

4. O Laboratório secreto de Thomas Edison (Nat Geo Kids)

E se um Thomas Edison virtual pudesse introduzir conceitos científicos para as crianças de forma divertida? É justamente isso que acontece nesse desenho quando quatro crianças encontram o laboratório secreto deste famoso inventor e passam a viver diversas aventuras cheias de ciência.

5. A lei de Milo Murphy (Disney XD)

Lembra da Lei de Murphy? Tem uma pessoa que é perseguida por essa lei: Milo Murphy. Mas ele não se abala. Sua personalidade empolgante e positiva ensina, importantes lições de resiliência, adaptabilidade, perseverança e esperança para a criançada. Para fechar, lembre-se de que até para esses desenhos animados o tempo deve ser limitado. Crianças precisam de estímulos variados para se desenvolverem adequadamente.

<http://arevistadamulher.com.br/familia>