

Conheça o serviço de combate às Fakes News do Ministério da Saúde



O serviço de combate às Fake News do Ministério da Saúde, lançado em agosto de 2018, por meio de canal no WhatsApp, foi destaque na mídia.

O médico Dráuzio Varella ressaltou a iniciativa da pasta e ajudou a desmentir algumas notícias falsas relacionadas à saúde recebidas no canal, como supostas propriedades milagrosas de alimentos no combate ao câncer, como a água de coco quente e graviola, além dos mitos sobre vacinação.

O objetivo do serviço é justamente ser um canal aberto e direto com a população para ajudar a desmentir notícias falsas, evitando que informações erradas sejam disseminadas e acabem prejudicando a saúde das pessoas. Por isso, se você recebeu uma mensagem duvidosa no grupo da família ou de amigos, basta enviá-la para o número (61) 99289-4640. As áreas técnicas do Ministério da Saúde serão acionadas e você receberá uma resposta oficial dizendo se os dados são verdadeiros ou falsos. É importante lembrar que o canal é exclusivo para o recebimento de Fake News e não deve ser utilizado como serviço de atendimento ao cidadão. Informações sobre o funcionamento do Sistema Único de Saúde (SUS), denúncias ou outros tipos de assuntos devem ser direcionados à Ouvidoria Geral do SUS, no número 136, ou às secretarias municipais e estaduais de saúde.

radioboanova.com.br



Mais cuidado para seu carro, mais benefícios e tranquilidade para você

Plano Veículo (gratuito)

Agenda do Veículo	Gestão de recall	Gestão na venda de veículos
Aviso sobre IPVA, licenciamento, CNH, vencimento do seguro e outros lembretes.	Aviso e agendamento, caso o veículo entre em recall da montadora.	Anúncios gratuitos nos principais sites de venda de automóveis e ajuda na negociação. Em caso de venda, uma taxa é cobrada sobre o valor negociado.

Você também pode optar por outros planos mais completos:

- * Plano Veículo + Gestão e Reparos
 - * Plano Veículo + Motorista
- Para mais informações:
11 3367 9911 / 11 9 6353 0513
jaqueline.lima@libertyseguros.com

Liberty Cuidados Especiais.

Mais um benefício exclusivo para clientes Affinity Worksite.

MANTENHA SEU CADASTRO ATUALIZADO!

Para consultar seus dados na AES acesse o site www.aessenai.org.br. Para o primeiro acesso - USUÁRIO CPF completo do associado titular sem ponto e sem traço SENHA são os quatro primeiros números do CPF. Caso haja necessidade de alguma alteração envie email para cadastro@aessenai.org.br - contato Hamilton.

ÓBITOS

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

ÓBITO	DATA	ASSOCIADO	ORGÃO	PARENTESCO
Francisco Viana	19/12/2018	Vanderlene Perez Viana	Apo	Pai

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 Deppto. Cultural e Recreativo	Lucio Mario Alves de Oliveira Dep. Esporte Capital
Célia Reni Fernandes Sanches Deppto. 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

VOLTA AO TRABALHO E À ROTINA

Praia, campo, sol, descanso, família, amigos... Tempo de relaxamento e diversão, mas agora, que as férias acabaram, está na hora de voltar à rotina e... ao trabalho! Mas, como começar com o pé direito? Descubra! Esteja descontraído e não comece a 200%; pelo contrário, comece devagarinho... Conserve as energias positivas das férias e inicie todas as suas atividades docemente. Comece por fixar pequenos objetivos, devagarinho para não se deixar absorver pelo trabalho. Lembre-se de que terá muita atividade à sua espera e imensas questões para gerir. Tenha muito cuidado para não deixar o stress invadir o seu cotidiano. Siga os objetivos que fixou e não deixe as coisas para o dia seguinte.



Para eliminar ou prevenir o stress, pode sempre fazer atividades como yoga, meditação, entre outras... Faça algumas mudanças na sua vida como por exemplo: no pequeno almoço em família do fim-de-semana, aproveite para relaxar, passear e refletir a propósito da sua vida e do seu quotidiano.

Medite e aproveite para definir prioridades e para procurar um equilíbrio profissional/sentimental. Tente não ficar até tarde no primeiro dia e não começar com grandes reuniões, contratos, etc.

Não se canse logo no primeiro dia. Tenha o tempo necessário para se acostumar à rotina e, um Feliz retorno!

<https://meu.astrocenter.pt>

Boletim Informativo Fevereiro - 2019

Edição 150

Ano 13



Página 02

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

Página 03

- DEPTO. ESPORTE INTERIOR
- É SEMPRE BOM LEMBRAR
- ASSUNTOS DIVERSOS
- SAÚDE

Página 04

- LIBERTY SEGUROS
- ATUALIZE SEU CADASTRO
- 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	Pelo Porteiro ou	/ /
<input type="checkbox"/> Recusado	<input type="checkbox"/> Ausente	Sindico	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

Departamento Aposentados

⚠ Não realizaremos a Reunião mensal no mês de fevereiro.

Semana de Qualidade De Vida – Itanhaém

Preparem-se para sua reserva.

Realização: de 22 a 27 de fevereiro de 2019.

Venha curtir momentos de alegria e descontração.

O programa inclui: quiz, bingo, gincanas, sessão pipoca, churrasco e baile dos Anos Dourados quando premiaremos a melhor caracterização masculina e feminina.

* *Será bem-vinda a doação de uma prenda para incrementar nosso bingo!*

RESERVAS: a partir das 8h do dia 05/02/2019 Fone (11) 3367-9909			
Período	Diárias	Valor por pessoa/ período	Taxa de participação
De 22/02/2019 Após 16h	5	Associado Dependente	R\$ 305,50
		Convidado	R\$ 846,00
a 27/02/19 até 16h	5	Dependente 05 a 09 anos	R\$ 152,74
		Convidado 05 a 09 anos	R\$ 423,00
		Afins Adulto	R\$ 397,15
		Afins 05 a 09 anos	R\$ 198,56
			R\$ 40,00
			R\$ 20,00
			R\$ 40,00
			R\$ 20,00

***Descendentes e afins:** Filhos acima de 23 anos, noras, genros e netos (devem apresentar comprovante de parentesco).

IMPORTANTE: Somente serão aceitas reservas para o período integral. A confirmação será efetivada mediante o pagamento do boleto até **15/02/2019**. As reservas deverão ser feitas pelo telefone 11 3367 9909 Contato: Daniela.

Não haverá sorteio para este período. Os apartamentos serão disponibilizados em ordem de contato, respeitando o limite de 01 (um) apartamento por sócio. Após esgotadas as reservas, serão registradas opções de suplentes, na ordem de inscrição, para o caso de haver alguma desistência. O associado é responsável por fazer a sua reserva, de seus dependentes e convidados. Os convidados serão bem-vindos, **mas devem ocupar o mesmo apartamento do associado.**

Departamento Cultural e Recreativo

Passeio imperdível - Curitiba, Morretes/Pr



Dias: 29, 30 e 31 de março de 2019

Saída: às 15 h da sexta-feira, dia 29 de março.

Local: Escola SENAI "Orlando Laviero Ferraiuolo"
Rua Teixeira de Melo, 106 .

Retorno: por volta das 21h, no domingo, no mesmo local.

O que está incluso?

- Guias turísticos da Ecotur;
- Transporte em ônibus com cinto de segurança, WC,

ar condicionado, geladeira, Wi-Fi, TV, DVD, som, microfone;

- Serviço de bordo;
- Seguro viagem – 3 dias;
- Hospedagem no Hotel Bourbon com café da manhã;
- City tour em Curitiba;
- City tour em Morretes;
- Passagem de trem de Curitiba a Morretes;
- Taxas dos atrativos visitados;
- 06 refeições: 2 cafés da manhã, 2 almoços e 2 jantares;
- Brindes Ecotur de cortesia;
- Muitas brincadeiras, sorteios e muita Alegria.

Valores: Associado/Dependente/Afins: **R\$ 980,00;**

Convidado: **R\$ 1.200,00;**

Crianças até 4 anos: gratuito - de 5 a 10 anos: 50%.

Obs.: O valor total poderá ser parcelado em até 4 vezes no boleto, com vencimentos em 06/março; 08/abril; 06/maio e 06/junho.

Inscrições até o dia **21 de março de 2019**, ou até esgotarem as vagas, pelo telefone (11) 3367 9900.

Dica Cultural:

Museu da imigração : A instituição reabriu em maio de 2014. Agora, há elevadores, loja de presentes, locais para oficinas, café, biblioteca e até wi-fi no jardim. Por dentro, a antiga Hospedaria de Imigrantes recebeu painéis interativos com imagens de bairros de São Paulo e vídeos de depoimentos de imigrantes. Em um dos espaços, o visitante pode ler cartas escritas no passado. Dali sai um passeio de maria-fumaça, com duração de aproximadamente 25 minutos, aos sábados, domingos e feriados, das 10h30 às 16h. O acesso ao vagão da década de 1950 custa R\$ 10, e ao de 1920, R\$ 15. R. Visconde de Parnaíba, 1.316 - Mooca/SP. Tel. (11) 2692-1866 | museudaimigracao.org.br De terça a sábado, das 9h às 17h; aos domingos, das 10h às 17h. Entrada: R\$ 6 e R\$ 3 (estudantes e pessoas com mais de 60 anos); aos sábados, é grátis.

Departamento Esporte - Capital

A equipe do Departamento de Esportes da Capital agradece à família AES pela participação e grande apoio nas atividades realizadas em 2018. Além dos eventos esportivos, onde tivemos grandes disputas com muita emoção, pudemos contar com o engajamento das equipes nas campanhas de ação social, como cestas básicas e brinquedos. Em 2019 não será diferente, teremos grandes competições com a consolidação das novas modalidades: Vôlei misto e Basquete. Esperamos contar com o costumeiro apoio e participação de todos os colegas associados.



Próximo evento em 10 de março:
Futsal Capital Categoria Livre - Fase Regional (Local – a definir)

Em breve passaremos o regulamento e as fichas de inscrição para os representantes da capital. Senhores representantes, contamos com seu apoio no sentido de mobilizar os colegas de sua unidade a participarem de nossos eventos. Com a ajuda de todos, teremos um ano de grandes realizações, onde poderemos nos confraternizar e estreitar ainda mais nossos laços de amizade. Fiquem atentos ao site da AES para as informações sobre os próximos eventos esportivos.

Departamento Esporte - Interior



Em 2018, cumprindo com a nossa missão, pudemos proporcionar qualidade de vida aos associados, dependentes e agregados, desenvolvendo a integração social, a solidariedade e a cidadania, visando a formação de consciência coletiva.

Foram eventos maravilhosos com as presenças de 3223 pessoas, um acréscimo de 12% em relação ao ano anterior, também arrecadamos 40 cestas básicas e 189 brinquedos, sendo doados para diversas instituições. Por isso, é com muito entusiasmo e dedicação que iniciaremos as atividades esportivas AES no interior e litoral no dia 17/03/19.

Teremos a etapa regional do 19º Festival de Futsal do Interior categoria livre. Modalidade que participam além dos sócios ativos, aposentados, agregados (ex-funcionários e filhos acima de 24 anos) dependentes de 18 a 24 anos, pais e esposo de associadas, classificando 4 equipes que disputarão os playoffs no dia 04/05 na Colônia de Férias em Itanhaém.

Temos uma previsão de 600 pessoas se confraternizando com muita música ao vivo e alegria. Como de costume, uma verdadeira festa do interior.

É sempre bom lembrar...

COLÔNIA DE FÉRIAS: Deveres dos associados, dependentes e convidados:

- Manter a ordem e limpeza nos quartos, responsabilizando-se pela conservação de tudo que há no seu interior;
- Conferir o rol de pertences do apartamento (afixado no seu interior) assim que tomar posse;
- Estacionar seu veículo na vaga de número correspondente ao seu apartamento;
- Consumir água e energia elétrica de forma racional;
- Levar roupa de cama e banho ou, se preferir, poderá alugá-las na recepção;
- O associado será responsável pelas despesas efetuadas pelos seus dependentes e convidados;
- É obrigatório o uso de pulseira de identificação, pelos usuários, durante toda a estadia;
- Os bens pessoais são de inteira responsabilidade dos usuários. A AES não se responsabiliza por qualquer tipo de dano em veículos estacionados;
- As crianças, nas dependências da Colônia, são de inteira responsabilidade dos pais e/ou responsáveis.

Assuntos Diversos

A importância do "Não" aos filhos



"Mas mãe, por que não podemos levar esse tablet?!". Poderia ser outro pedido, como o de comprar um videogame novo, continuar no computador até alta madrugada. Por mais que pareça difícil, dizer não para os filhos é necessário, e ajuda a evitar complicações sérias na vida dos pequenos, agora e quando forem adultos. Ajudar os filhos a lidar com as

frustrações e orientá-los sobre o que é razoável ou não os torna mais seguros e flexíveis. E mais: desenvolve neles a capacidade de saber se defender do que não faz bem e impor seus próprios limites. É exatamente esse o trabalho dos pais: mostrar aos filhos que nem sempre o 'sim' será possível. Com isso, estarão dando raízes profundas para as crianças se tornarem pessoas capazes de dizer 'não' também, como para recusar o convite às drogas. As crianças precisam saber que suas atitudes têm consequências e que elas não podem fazer tudo o que quiserem. Por isso, os pais precisam ter em mente que a incivilidade delas começa a se formar quando os pais ficam penalizados ao dizer 'não'. Dar limites não é dizer 'não' para tudo. É dizer 'não' para o que é necessário dizer 'não' e 'sim' para tudo o que é possível dizer 'sim'. Explicar a elas o porquê da negativa também é importante neste contexto, para não parecer que é apenas uma atitude punitiva ou algo sem razão. Dar limites é também zelar pelo bem-estar do filho, ainda que ele não compreenda isso e reclame com choros, birras e "pirraças". É livrar de possíveis sofrimentos que podem ser evitados.

A verdadeira autoridade é mansa. Os pais que a possuem não precisam bater, gritar, fazer chantagem ou serem violentos. Aqueles que têm autoridade cobram com calma e determinação; assim é que são respeitados. A maneira correta é sempre conversar, esclarecer, e aí sim disciplinar com a afetividade - que não se pode esquecer.

www.boavontade.com

Saúde



Os 12 mandamentos do pé diabético

Cuidar do pé é algo comum para qualquer pessoa, mas o diabético tem que ter atenção redobrada. São 12 cuidados simples, mas que podem reduzir quase 50% dos casos de amputação. De acordo com o cirurgião vascular Eliud Garcia Duarte Jr, o paciente diabético tem perda de sensibilidade e pode acabar desenvolvendo quadro infeccioso.

- Não fazer compressas nos pés, nem quente, nem fria, nem gelada;
- Usar meia sem costura ou usá-la com a costura para fora;
- Não remover as cutículas das unhas dos pés;
- Não usar sandálias com tiras entre os dedos;
- Cortar as unhas retas e acertar os cantos com lixa de unha;
- Hidratar bem os pés;
- Nunca andar descalço;
- Olhar sempre a planta do pé e tratar logo qualquer arranhão ou ferimento;
- Não usar sapato apertado ou de bico fino;
- Tratar as calosidades com profissionais da saúde;
- Olhar o interior do sapato antes de usá-lo;
- Enxugar bem entre os dedos depois do banho.

Fonte: G1 – SP - Data de publicação: 30/10/2018