

## Saúde

### Dicas para parar de fumar



Na semana do dia 25 a 29 de agosto teremos uma data muito importante para todos: o Dia Nacional de Combate ao Fumo. Em homenagem a esta data, daremos dicas para parar de fumar ao longo desta semana:

**1-** O primeiro e fundamental passo para deixar de fumar é realmente querer. A decisão tem que partir do próprio fumante;

**2-** Elimine objetos que nos remetam ao ato de fumar: isqueiros, cinzeiros, cigarreiros e os próprios cigarros.

**3-** Após a parada, no início, o corpo começa a apresentar alguns sintomas conhecidos como "síndrome da abstinência": dores de cabeça, formigamento das mãos e dos pés, tosse, ansiedade e, principalmente, uma vontade intensa de fumar. Neste momento é importante lembrar que: Todos esses sintomas desconfortáveis desaparecem após uma ou duas semanas sem fumar; é uma reação natural do corpo, que está voltando a funcionar sem os malefícios do cigarro e essa vitória valerá muito a pena.

**4-** Dentre os sintomas citados, o que poderá durar mais tempo é a vontade intensa de fumar, também conhecida como "fissura". Para este momento difícil, seguem algumas dicas: beber água gelada, mastigar canela em pau, cravo, cristais de gengibre, barra de cereais ou chiclete sem açúcar. Estes itens devem estar sempre à mão caso você sinta vontade de fumar.

Parar de fumar é um processo que merece dedicação e, às vezes, é preciso retomá-lo do início. Se não der certo na primeira vez, não desista!

Largar o cigarro é uma das decisões mais importantes na vida de um fumante. Pela sua saúde e a de quem está à sua volta, deixar de fumar sempre vale a pena!

[www.cancer.org.br](http://www.cancer.org.br)

## Assuntos Diversos

### A importância do Folclore Brasileiro - 22/08



O folclore é o saber popular que se valoriza e que se perpetua. Quem se interessa pelos conhecimentos, crenças e costumes populares atravessa uma fascinante trajetória de aprendizado sobre o legado de uma época ou região. Interessa-se também pela identidade cultural e sai enriquecido por elementos que deram origem ao modo de pensar, sentir e agir de nosso povo.

O folclore brasileiro é marcado por atributos das culturas portuguesas, africanas e indígenas. Essa representatividade pode ser flagrada no universo dos provérbios, cantigas e lendas, nos costumes e crenças populares, e também nas brincadeiras, danças e comidas típicas. O folclore é a base cultural que expressa e determina o modo de vida de grupos sociais distintos, transferindo de geração para geração, os valores acumulados pelo tempo.

Estudar sobre o folclore brasileiro significa despertar em crianças e jovens uma curiosidade genuína sobre os antepassados, estimular seu interesse pela riqueza cultural de cada região do país. Esse deve ser o objetivo principal ao introduzir o assunto na educação infantil.

É inegável a importância do folclore brasileiro na construção pessoal e social de nossa nação. Mesmo diante da era tecnológica e transformação digital, dita os rumos do futuro.

[escoladainteligencia.com.br](http://escoladainteligencia.com.br)



### ATENÇÃO!!!

A atualização de rede credenciada e os prestadores descredenciados UNIMED está disponível para consulta no site da AES <http://www.aessenai.org.br/arq/7-Comunicados/2019/comunicados-boletins/7.UNIMED.pdf>.

### ÓBITOS

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

ÓBITO	DATA	ASSOCIADO	ÓRGÃO	PARENTESCO
Luzimar Soares do Nascimento	30/06/2019	Douglas David	1.15	sogra
Edalcira José Siqueira César	18/06/2019	Roberval da Silva Cesar	Apo	conjuge
Ernesta Escudeiro	07/07/2019	Celso Henrique Amaro	1.18	sogra
Waldemar Vicente	07/07/2019	Ricardo Solarenko Vicente	1.33	Pai
Aristides Sotano	08/07/2019	Ari Sotano	Apo	Pai
Rinaldo Borsari	10/07/2019	Patricia de Sena Ferreira Brosari	1.13	conjuge
Altimira Dalposso Sartori	06/07/2019	Lucimara Aparecida Sartori Ribeiro	5006	mãe
Fausto Gomes	04/07/2019	Fausto Gomes	Apo	-
Rosa Garcia Valles	10/07/2019	Regina Maria Valles	Apo	mãe
Shosaburo Goto	06/07/2019	Samuel Junqueira Garcia	6.02	sogro

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. Esporte Interior

**Lucio Mario Alves de Oliveira**  
Dep. Esporte 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](mailto:boletim.aes@aessenai.org.br)



## PÃE!

Olá, pai, como vai? Hoje é seu dia. Parabéns a você e também à sua cria. E que hoje e sempre a jornada de vocês, seja uma constante e contagiante alegria. Não estou parabenizando àquele que é mero genitor, mas o paizão que se preocupa e zela, revezando com a mãe nas noites em claro. Àquele que joga bola com o filho, que brinca de manequim com a filha, enfim, o paterno fraterno que é pai apenas por amor. Saiba, meu terno irmão, o Pai criador te admira porque você venceu a hipocrisia de que pai é pai e mãe é mãe. Na verdade, meu confrade, com tal e tamanho sentimento, generosidade e sensibilidade, você se converteu foi em PÃE! Parabéns pelo seu dia! .

Antônio Poeta [www.mensagenscomamor.com](http://www.mensagenscomamor.com)

# Boletim Informativo

## Agosto - 2019

Edição 155

Ano 13



### Página 02

- DEPTO. APOSENTADOS
- DEPTO. CULTURAL E RECREATIVO

### Página 03

- DEPTO. ESPORTE CAPITAL
- DEPTO. ESPORTE INTERIOR
- É SEMPRE BOM LEMBRAR
- CURIOSIDADES
- FUMUS

### Página 04

- SAÚDE
- ASSUNTOS DIVERSOS
- UNIMED
- 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](http://www.aessenai.org.br)

## Departamento Aposentados



### Reunião mensal

Não realizamos a reunião de julho e a de agosto também não será realizada. Nosso próximo encontro fica marcado para o dia 11 de setembro às 9h30min na Escola do Tatuapé.

### Semana de Qualidade De Vida

Em agosto, estaremos em Itanhaém, a todo vapor com a SEMANA DE QUALIDADE DE VIDA do dia 02 ao dia 07, curtindo as atividades planejadas para aquecer nossos corações!

## Departamento Cultural e Recreativo

### Festa Junina

No último dia trinta de Junho a AES realizou mais uma das suas já tradicionais Festas Juninas. Foi lá no Clube de Campo, em Jundiá. A organização do evento foi do seu Departamento Cultural e Recreativo. Como sempre, um domingo de muita diversão, onde associados e seus convidados puderam passar horas agradáveis. O sol fez companhia aos 417 presentes durante todo o dia. Eram 92 crianças que, juntamente com os adultos, brincaram muito com a equipe de animadores da UP! especialmente contratada para alegrar aqueles momentos. Também foram sorteados diversos brindes oferecidos aos participantes que, como ingresso, doaram um total de 321 quilos de alimentos não perecíveis repartidos entre as duas entidades assistenciais que participaram comercializando doces, pastéis e massas em suas barracas. Todos também puderam deliciar-se com espetinhos de churrasco e bebidas. Voluntários e funcionários que prestam seus serviços à AES, aos quais muito agradecemos, foram fundamentais para o sucesso da realização.

No ano que vem tem mais. Contamos com o prestígio de todos.



### Acantonamento de Inverno

A AES promoveu, no período de 10 a 14 de julho, na Colônia de Férias, seu primeiro Acantonamento de Inverno, destinado a crianças de seis a onze anos. Coube ao Departamento Cultural e Recreativo apoiar a realização, cuidando dos aspectos administrativos necessários junto com o gerente da Colônia. O evento, propriamente dito, ficou a cargo da equipe Birutas Lazer. Ao todo participaram 27 crianças, divididas em apartamentos com no máximo cinco participantes acompanhadas de monitor. As crianças passaram dias divertidos e muito educativos, responsabilizando-

se pela organização dos seus quartos e, em alguns momentos, pela preparação de seus alimentos. Também tiveram orientações de preservação do ambiente e cuidados com sua segurança. Brincaram muito e puderam conhecer-se bastante. No final, como ficou patente no encontro de encerramento, ficaram todos muito satisfeitos e desejosos para que o próximo acantonamento chegue logo. A participação dos funcionários da Colônia, liderados pelo gerente local, foi extremamente valiosa e aqui expressamos nossos agradecimentos. Ficamos muito felizes com os resultados alcançados, principalmente com o aspecto de socialização dos participantes que pudemos constatar ao longo daqueles cinco dias. Inesquecível!



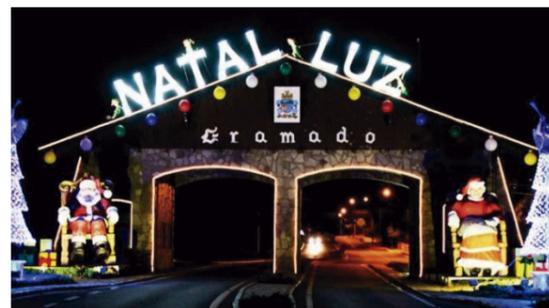
### III Festival da Tainha

Dia 31/08 das 12h às 17h - Serão servidos deliciosa Tainha preparada na brasa, buffet de guarnições, salada e sobremesas. Música ao vivo.

#### Valor por pessoa:

Sócio ou convidados hospedados: R\$ 30,00;  
Sócio diarista: R\$50,00; Convidados diaristas: R\$ 60,00;  
Crianças de 5 a 9 anos pagam meia; crianças até 4 anos: isentas.

Reservas a partir de 01 de agosto pelo telefone: 11 3367 9900. Vagas limitadas.



### Excursão a Gramado no período Natal Luz

Estamos planejando o passeio sugerido por alguns associados que participaram da viagem a Morretes. As informações serão publicadas no site da AES assim que conseguirmos fechar todos os valores de viagem aérea, hotel, visitas a outras cidades próximas, passeio de Maria Fumaça, shows na cidade de Gramado, jantar italiano, etc.

## Departamento Esporte - Capital



### Próximos Eventos:

- 04/08 - Futebol Society categoria livre fase Regional
- 25/08 - FARAES e Voleibol misto fase Regional no Clube de Campo em Jundiá.

## Departamento Esporte - Interior



Realizado no período entre os dias 31 de maio e 02 de junho, o 4º Desafio do Interior em Bocha, evento concomitante à etapa final do futsal veterano. Tivemos a participação de 146 pessoas, das escolas de Taubaté, Lençóis Paulista, Sertãozinho e Sorocaba. Os jogos foram realizados no período da manhã no dia 01, com partidas acirradas com muita vibração dos jogadores e torcida.

#### Classificação final:

**Dupla Campeã:** Nivaldo dos Santos e José Saran - Escola de Sertãozinho - CFP 6.61

**Dupla Vice-Campeã:** João Roberto Muniz e Luis Alberto Rodrigues - Escola de Sorocaba - CFP 4.02 e 4.04

**Dupla 3º Colocado:** Alexandre Ferreira e Douglas Paes - Escola de Taubaté - CFP 3.01

Ressaltamos o esforço e dedicação da equipe de colaboradores da Colônia de Férias que não mediu esforços em proporcionar o bem estar em nossa estadia. Agradecemos ao corpo administrativo, gerência e secretaria da AES.

#### Próximos eventos esportivos do interior:

Dia 28 de julho e 04 de agosto etapa regional no Clube de Campo em Jundiá e no Clube Náutico em Boraceia rodadas do 23º Futebol SOCIETY

Dia 18 de agosto etapa regional do 27º FARAES e 3º VÔLEI MISTO no Clube de Campo em Jundiá e no Clube Náutico em Boraceia.

## É sempre bom lembrar...

### Clube de Campo

- O Clube tem um gerente (Danilo) imediatamente subordinado ao Presidente da Diretoria Executiva.
- A saída dos usuários diaristas deverá ser feita até às 18h. Durante o horário de verão, até às 19h;
- O empréstimo de qualquer material esportivo ou de lazer só será autorizado mediante a apresentação de documento de identidade que será restituído quando da devolução do material;
- O associado será responsável pela reposição do material retirado por empréstimo caso haja perda, dano ou extravio;
- A Administração não se responsabilizará por objetos ou valores esquecidos em suas dependências;
- Cada chalé/apartamento terá garantida uma única vaga no estacionamento;
- É expressamente proibida a entrada de pessoas sem a prévia autorização e identificação pelo Responsável;
- O associado acompanhado de mais de cinco convidados deverá apresentar autorização por escrito do Presidente da Diretoria Executiva.

## CURIOSIDADES



### O que nunca jogar no ralo da pia

#### 1. Arroz e macarrão

Restos de comida no encanamento podem causar entupimentos, mas nada se compara a um entupimento por arroz e macarrão, por exemplo. Em contato com a água eles incham e ainda demora muito a dissolver.

#### 2. Casca de ovo

Pode até parecer uma coisinha inocente, mas ela pode causar sérios transtornos no ralo da pia por ser grudenta quando molhada.

#### 3. Farinha

O que acontece quando se une farinha com água? Isso mesmo, praticamente uma cola, um cimento. Agora, se você for uma pessoa esperta, provavelmente percebeu que essa não é a combinação certa para ir parar no ralo da pia.

#### 4. Remédio

Especialmente os medicamentos em cápsulas devem ficar longe do ralo da sua pia. O invólucro se dilui no suco gástrico do estômago, mas não na água. Além de entupir o ralo da pia você ainda vai contribuir para contaminar o esgoto.

[www.r7.com](http://www.r7.com)

**O FUMUS** é um serviço que precisa ser contratado.

**1. FUMUS familiar** - Inclui o titular cônjuge e filhos menores de 24 anos.

**2. FUMUS individual** - Poderá ser contratado para pai, mãe, sogro e sogra.

Lembramos que pai, mãe, sogro e sogra são dependentes para uso dos núcleos de lazer e não para o FUMUS.