



Saúde

Mitos sobre Saúde e Alimentação que você acredita, mas não deveria.

- Uma maçã por dia previne doenças** - Embora maçãs contenham bastante Vitamina C e fibras, o consumo diário da fruta não é o suficiente para prevenir doenças. O corpo humano precisa de muito mais vitaminas e minerais que devem ser obtidos através de outros alimentos, e não apenas aqueles contidos em uma maçã. Os componentes da fruta também não são eficazes contra vírus e bactérias. Fonte: How Stuff Works
- Crianças que tomam refrigerante vão ficar obesas** - Certamente não é saudável beber líquidos com muitas calorias, mas não se pode dizer que é o único fator que conta quando se trata de obesidade infantil. Na verdade, ao invés de cortar totalmente o açúcar, o que o Centro de Controle e Prevenção de Doenças (CDC) sugere é que as crianças tenham hábitos saudáveis como alimentação equilibrada e atividades físicas. Fonte: Business Insider, CDC
- Sucos detox limpam o corpo** - Enquanto não há problema no consumo de sucos, dietas de sucos detox não são eficazes quando se trata de desintoxicar o sistema. Isso porque o próprio corpo já se responsabiliza por eliminar aquilo que não pode ser aproveitado, e os sucos não possuem nada de especial que possa ajudar nesse processo. Fonte: Tech Insider
- Susto faz o soluço parar** - Soluços são espasmos do diafragma (músculo responsável pela respiração) e há quem acredite que dar um susto numa pessoa pode parar o soluço. Não há evidências científicas de que este truque funciona, embora ele possa acabar sendo útil graças ao efeito placebo. Fonte: Live Science
- Todas as ervas são naturais e inofensivas** - Assim como nem todo cogumelo é comestível, nem todas as ervas são inofensivas. Pesquisas mostram que até mesmo aquelas usadas como tratamento possuem efeitos colaterais. Um exemplo é a Kava, natural do Oceano Pacífico, usada para tratar ansiedade, se administrada por via oral, pode causar doenças graves, inclusive danificar o fígado. Também pode piorar quadros de depressão. Fonte: WebMD
- Suco de laranja é saudável** - Não necessariamente. É fato que o suco de laranja possui bastante Vitamina C, não possui gordura ou colesterol, mas é rico em carboidratos que vêm da frutose, ou seja, do açúcar natural da fruta. A quantidade de açúcar encontrado em sucos de frutas se assemelha àquela encontrada em refrigerantes, sendo tão prejudicial quanto. Quando se trata do açúcar, o corpo muitas vezes nem percebe a diferença.

Fonte: The Guardian <https://minutosaudavel.com.br>

~~~~~

## ÓBITOS

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

| ÓBITO                        | DATA       | ASSOCIADO                                        | ÓRGÃO    | PARENTESCO |
|------------------------------|------------|--------------------------------------------------|----------|------------|
| Antônio Aloísio Palladino    | 24/07/2019 | Ana Rosa Palladino Caetano                       | 5.08     | Pai        |
| Antonio Gonçalves Filho      | 30/07/2019 | Maria Valéria Bertachini do Nascimento Gonçalves | 9.27     | Sogro      |
| Edwirges Malimpensa Menegale | 24/07/2019 | Irene Menegale                                   | Apo      | mãe        |
| Milton Araujo Sobrinho       | 25/07/2019 | Milton Araujo Sobrinho                           | Agregado | -          |
| Nair Pedroso                 | 29/07/2019 | Roberto Pedroso Nastri                           | 4.04     | mãe        |
| Celso Alexandre da Silva     | 04/08/2019 | Alexandre Braz da Silva                          | 1.16     | Pai        |
| Manoel Leonardo de Sousa     | 27/07/2019 | Paulo Rodrigues dos Santos                       | 1.07     | sogro      |
| Dorival Francisco Luchesi    | 17/07/2019 | Salete Aparecida Tangerino Luchesi               | Apo      | conjuge    |
| Margarida Costa Magalhães    | 28/07/2019 | Silvane Maria Magalhaes Cattaruzzi               | Apo      | mãe        |

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:

|                                                                   |                                                              |
|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| <b>Arlete de Jesus Mendes Dias</b><br>Dept. Cultural e Recreativo | <b>Lucio Mario Alves de Oliveira</b><br>Dep. Esporte Capital |
| <b>Célia Reni Fernandes Sanches</b><br>Dept. de Aposentados       | <b>Jaime Soler Niubo</b><br>Revisão                          |
| <b>Claudia Celestino Lucio</b><br>Diagramação                     | <b>Teresinha Tesser Niubo</b><br>Coordenação                 |
| <b>Haroldo José Torquetti</b><br>Dep. Esporte Interior            | <b>Winston Antônio de Souza</b><br>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)

## PRIMAVERA – ciclo de prosperidade

Nesta estação, saímos da introspecção do inverno e passamos a florescer e a despertar em nossas vidas. É a chegada da energia que nos faz abrir novas fontes de criatividade, nos tornar mais otimistas, observadores e determinados. A primavera, como momento de florescimento, recomeço, clareza e iluminação, nos inspira a buscar um significado para a vida. Buscar luz e força interior, bem como fluidez para o caminho. Damos um salto na primavera. Cada dia é como uma nova oportunidade de produzir sementes. A energia da primavera nos impulsiona a procurar a verdade da vida e nos libertar de ilusões que dificultam nosso renascimento, além de trazer claridade para trabalhar questões materiais. O poder desta estação é o despertar da espontaneidade, da admiração e da verdade. É o momento de aprender a olhar nossos desafios como oportunidades de crescimento pessoal, ampliando nossa força interior e nossa fé. Neste momento em que a força de vida, a Terra e a natureza aparecem tão intensamente, ficamos motivados para fazer nossa vida se mover, depois das limitações e do recolhimento do inverno.

<https://www.personare.com.br/>

## Boletim Informativo Setembro - 2019



Edição 156

Ano 13

### Página 02

- DEPTO. APOSENTADOS
- DEPTO. CULTURAL E RECREATIVO

### Página 03

- DEPTO. ESPORTE CAPITAL
- DEPTO. ESPORTE INTERIOR
- CURIOSIDADE
- ASSUNTOS DIVERSOS

### Página 04

- SAÚDE
- ÓBITOS

|                                                |                                                 |                                               |                                   |
|------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Mudou-se              | <input type="checkbox"/> Não Existe N° 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          |                                               |                                   |



## 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

### Semana de Qualidade De Vida - Itanhaém

Realizada do dia 2 a 7 de agosto de 2019

Seguem fotos para ilustrar um pouco dos momentos vivenciados. Para ver mais, acesse a Galeria de Fotos no site da AES. Tivemos atividades que transformaram nossa semana em muita alegria e descontração: gincana, quizz, baile, atividades físicas, karaokê e bingo.



#### PRÓXIMO ENCONTRO

Reunião mensal - 11 de setembro de 2019 - 09h

Não perca, venha degustar o saboroso cafézinho e participar de temática apresentada pela colega Malú. SENAI 1.11 – Rua Teixeira de Melo, 106 – Tatuapé

Esperamos por vocês!

## Departamento Cultural e Recreativo

### Passeio na Serra Gaúcha - NATAL LUZ em GRAMADO

De 27 de novembro a 01 de dezembro/2019

São Paulo/Aeroporto de Guarulhos ou Congonhas/Porto Alegre/ Gramado.

Embarque na Escola SENAI "Orlando Laviero Ferraiuolo" Rua Teixeira de Melo, 106 Tatuapé/SP às 06h.

- 08h25min – embarque no vôo com destino a Porto Alegre.

- 10h10min – chegada em Porto Alegre e embarque no ônibus com destino a Gramado.
- Parada para almoço no caminho – não incluso no pacote.
- 14h - Check-in no Hotel Sky.

Tarde/noite livres e pernoite.

- Guias da ECOTUR acompanhando o grupo durante toda a viagem, fornecendo informações históricas, sendo 02 Guias Cadastur e 01 Guia Regional;
- Um delicioso serviço de bordo: Kit Lanche (ida). Águas, balas, pirulitos, brincadeiras e sorteios;
- Hospedagem no Hotel Sky: 04 diárias com 04 Cafés Coloniais de manhã;
- Brinde ECOTUR de cortesia; Seguro Viagem – 05 dias;
- Transfer ida e volta aos aeroportos;
- Passagem aérea ida e volta;
- Transporte rodoviário durante o roteiro de deslocamento entre as cidades visitadas;
- Ingressos dos locais de visitação mencionados inclusos no roteiro;
- Refeições inclusas: 01 almoço e 01 jantar;
- 01 ingresso para o Natal Luz.
- Tour da uva e do vinho na Serra Gaúcha com passeio de Maria Fumaça entre Bento Gonçalves e Carlos Barbosa. Visitas às vinícolas, queijarias e show room da Tramontina.
- Passeio em Nova Petrópolis. Jantar com o melhor da culinária alemã e show com músicas e danças típicas alemãs.
- Gramado: Você vai conhecer o belíssimo Lago Negro, mini mundo, fábrica e loja de Chocolates Florybal – a primeira de Gramado, Cristais de Gramado e a loja de Artesanato Noel.
- Canela: Mundo a Vapor, Bondinhos Aéreos com contemplação da belíssima Cascata do Caracol, o panorâmico da Catedral de Pedra, e se deliciar com as degustações dos queijos e vinhos Don Collise.
- Show Illumination – Natal Luz - Ingresso incluso.

**Retorno:** 19h – finalizando o roteiro com desembarque na Escola SENAI "Orlando Laviero Ferraiuolo" Rua Teixeira de Melo, 106 Tatuapé/SP

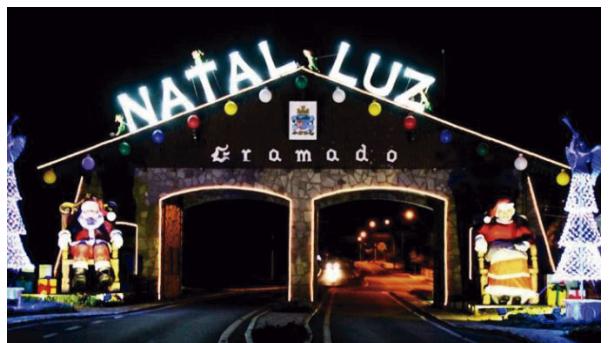
#### VALORES:

- **Associado:** R\$ 4.450,00 por pessoa em quarto duplo/ triplo;
- R\$ 5.850,00 para quarto single;
- **Convidado:** R\$ 4.850,00 para quarto duplo/ triplo;
- R\$ 6.250,00 para quarto single.

**OBS:** Os valores poderão ser parcelados em até 10 vezes.

Prazo para inscrições: Até 06/setembro de 2019. São necessárias no mínimo, 20 pessoas para a realização do passeio, caso contrário, será CANCELADO.

**Todo roteiro detalhado encontra-se no site da AES**



## FESTAS DAS CRIANÇAS Programem-se.

- Clube de Campo em Jundiaí - dia 20 de outubro de 2019 a partir das 11 h.
- Clube Náutico em Boracéia - dia 26 de outubro de 2019 a partir das 12 h.

## Departamento Esporte - Capital

Foi com grande satisfação que o Departamento de Esportes realizou, no último dia 04/08/2019, a Fase Regional do 23º Festival de Futebol Society de 2019 - Capital.

O torneio foi realizado nas instalações da quadra Playball, em São Caetano do Sul. Participaram 20 equipes, contando com 24 atletas de 24 escolas e SEDE, num total de aproximadamente 300 atletas, promovendo a integração de todos os associados em um único espaço.

Agradecemos o costumeiro apoio da Diretoria Executiva e o empenho da equipe de esportes da capital na realização do evento, sem os quais não obteríamos o mesmo sucesso.

Após as partidas, como de costume, tivemos a tradicional confraternização, com direito a música ao vivo com um grupo de samba e pagode. Nem o frio de 10 graus foi capaz de amenizar a empolgação da galera.

**Classificação para as finais no dia 22 de setembro de 2019, no Clube de Campo em Jundiaí:**

- CFP 1.06 - Leopoldina
- CFP 1.07 - Retalho
- CFP 1.23 - São Caetano
- CFP 1.64 - Mauá

## Departamento Esporte - Interior



Nos dias 28 de julho e 04 de agosto, realizamos as etapas regionais do 23º SOCIETY do interior com a presença de 28 Escolas e um público de 544 pessoas. Foram jogos emocionantes e disputados com destaque na chave do grupo da morte em Boraceia. A equipe de Ribeirão Preto, com seu experiente atleta Reginaldo (atuando como líbero, nova função em campo), cadenciou o jogo e conquistou a difícil classificação sobre os multicampeões Lençóis Paulista e Araraquara. Sendo assim, agradecemos aos gerentes dos núcleos e suas equipes que não mediram esforços em nos receber bem. Aos Diretores e representantes pelo trabalho árduo e voluntário de mobilizarem os associados em suas unidades. E aos associados por acreditarem no espírito familiar de nossa AES.

**23ºSOCIETY DO INTERIOR - Classificados para etapa final dia 10/11/19 no clube de campo em Jundiaí:**

CFP 6.02 - Escola SENAI - Ribeirão Preto

CFP 7.01 - Escola SENAI - Bauru

CFP 3.01 - Escola SENAI - Taubaté

CFP 4.01 - Escola SENAI - Itu

#### Próximos eventos esportivos do interior:

Dia 1 de setembro etapa regional 3º VOLEIBOL MISTO DO INTERIOR nos clubes de Campo e Náutico. E dia 28 de setembro etapa final do 27º FARAES na Colônia de Férias em Itanhaém.

## CURIOSIDADES

### O que nunca jogar no ralo da pia - parte 02

**Cabelo** - Pelos e cabelos estão entre as principais causas do entupimento dos ralos dos banheiros. A dica é pentear os fios antes de tomar banho. Isso reduz a quantidade de cabelo que cai para o ralo e faz com que os que caem fiquem menos emaranhados e complicados de desentupir.

**Etiquetas adesivas** - Aqueles adesivos que vêm em algumas frutas e verduras são terríveis quando o assunto é ralo entupido. Tire as etiquetas e as descarte no lixo, já que eles podem grudar nos canos e dificultar que a água passe.

**Pedras e terra** - Até mesmo os menores grãozinhos podem se acumular nas dobras dos canos e causar muitos transtornos.

**Bitucas de cigarro** - Feito de material sintético, o filtro do cigarro incha se entra em contato com a água e pode acabar entupindo os canos. Isso, sem contar que os materiais que compõem o cigarro liberam toxinas no esgoto.

[Fonte: Mega Curioso](#)

## Assuntos Diversos

### 05 de setembro – Dia do irmão

Celebrado neste dia em homenagem ao aniversário de falecimento da missionária Madre Teresa de Calcutá, morta nessa mesma data em 1997. O Dia do Irmão, não está associado estritamente aos irmãos consanguíneos. Seu conceito é ampliado para "irmão" associado ao "próximo", "nosso semelhante". Apesar de aqui no Brasil, a data não estar oficializada, não tem porque não tecer lindas homenagens aos irmãos de sangue, adotivos ou fraternais. O que pode ser mais valioso e saudável que uma boa relação entre irmãos? Os mais velhos representam para os mais jovens a força, inspiração, coragem, às vezes são observados como super-heróis. Para os mais velhos, os irmãos que nasceram depois de si, possibilitam a continuidade de sua infância, e a possibilidade de continuar com suas brincadeiras divertidas. O maior propósito dos irmãos deveria ser de apoio incondicional, de um para o outro, como está nos fundamentos religiosos e sociais do significado da palavra. Que seguissem juntos os caminhos da vida, sem permitir que as advertências ou diferenças de opinião fossem motivos para romper, muito menos aceitar que outros interferissem na sagrada relação de irmãos.

<https://www.calendariobr.com.br/>