

Diabetes tipo 1 e 2: entenda a diferença



Diabetes é uma doença que atinge 16 milhões de brasileiros. Só na última década, o aumento foi de mais de 60%. Apesar da ligação com o açúcar, a principal causa do diabetes é a obesidade.

A doença também tem outros sinais, como muita sede, vontade de fazer xixi, visão embaçada e fraqueza.

Tipo 1 - É uma doença autoimune e aparece geralmente na infância e adolescência, mas pode ser diagnosticada em adultos também. Esse tipo é tratado com reposição de insulina, medicamentos, planejamento alimentar e atividades físicas, que ajudam a controlar o nível de glicose no sangue;

Tipo 2 - É quando o organismo não consegue usar adequadamente a insulina que produz, ou não produz insulina suficiente para controlar a taxa de açúcar no sangue. Esse tipo é principalmente causado pela obesidade e se manifesta mais em adultos, mas crianças também podem apresentar a doença. Dependendo da gravidade, pode ser controlada com atividade física e planejamento alimentar. Em alguns casos, é necessário o uso de insulina e/ou outros medicamentos.

Fonte: G1 - Programa Bem Estar

Remédio para pressão alta funciona melhor quando tomado antes de dormir



Novo estudo mostra que pessoas que tomam anti-hipertensivos à noite têm até 50% menos risco de sofrer insuficiência cardíaca, AVC e ataque cardíaco.

A maioria dos pacientes diagnosticados com pressão alta é orientada por seus médicos a tomar a medicação pela manhã. No entanto, um novo estudo indica que os medicamentos para hipertensão funcionam melhor quando tomados antes de dormir. De acordo com a pesquisa, publicada no periódico European Heart Journal, pessoas que ingerem o remédio no período da noite apresentam menor risco de sofrerem acidente vascular cerebral (49%), ataque cardíaco (44%), insuficiência cardíaca (42%) ou precisarem de cirurgia de ponte de safena (40%).

O mesmo medicamento anti-hipertensivo, a mesma molécula, na mesma dose, ingerida em dois momentos diferentes, tem farmacocinética e farmacodinâmica totalmente distintas e, portanto, se comportam como se fossem duas medicações completamente diferentes. Isso significa que esse efeito discordante está relacionado ao relógio interno do corpo, já que os processos realizados pelo organismo podem variar de acordo com o horário e, portanto, a medicação atua de maneira distinta dependendo do período em que é ingerida.

Essa diferença também pode ser explicada pelo sistema hormonal que regula a pressão arterial: ele atinge o pico de atividade durante o sono. Dessa forma, os medicamentos que interagem com esse sistema apresentam efeito maior quando ingeridos imediatamente antes de dormir.

Fonte: Veja Saúde - Data de publicação: 23/10/2019

ÓBITOS

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

ÓBITO	DATA	ASSOCIADO	ÓRGÃO	PARENTESCO
Jurandyr Ferreira Júnior	14/12/2019	Marlene Benedita Carneiro Ferreira	Apo	cônjuge
Cleuza Vilella de Rezende	18/12/2019	Cleuza Vilella de Rezende	Apo	-
José Pinheiro	30/12/2019	Sidnei Antonio Munhato	1.18	sogro
Daniel Gonçalves de Oliveira	04/01/2020	Magna Rogeria de Oliveira	1.07	sogro
Humberto Gandolpho	19/12/2019	Humberto Gandolpho	Apo	-
Francisco Militino Lopes	26/12/2019	Francisco Militino Lopes	Apo	-
Luiz de Santana	29/12/2019	Luiz de Santana	Apo	-
Onofre Dosualdo	10/01/2020	Onofre Dosualdo	Apo	-
Regina Bichara de Sousa	11/01/2020	Nilson de Sousa	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:

- | | |
|---|--|
| Arlete de Jesus Mendes Dias
Deppto. Cultural e Recreativo | Lucio Mario Alves de Oliveira
Dep. Esporte Capital |
| Célia Reni Fernandes Sanches
Deppto. de Aposentados | Neiva Aparecida Pires Damasceno
Deppto. de Aposentados |
| Claudia Celestino Lucio
Diagramação | Teresinha Tesser Niubo
Coordenação |
| Haroldo José Torquetti
Dep. Esporte Interior | Winston Antônio de Souza
Coordenação |
| Jaime Soler Niubo
Revisão | |

Dionísio Pretel
Presidente da Diretoria Executiva
Comentários e sugestões de matérias – enviar e-mail para boletim.aes@aessenai.org.br

VOLTA À ROTINA!



A rotina insiste em chegar novamente. Não podemos deixar de viver intensamente só porque temos que voltar a viver nossos dias de tal forma que não são tão divertidos quanto os outros.

Depois de dias de descanso, não há nada mais gratificante do que poder trabalhar e depois aproveitar para relaxar. Viva cada dia de uma vez e dê valor a cada instante.

Saiba aproveitar a vida e encarar os problemas. Não deixe que uma dificuldade seja o motivo para te fazer desistir da vida. Não é o fim do mundo encarar a rotina após as férias. Logo, logo você estará curtindo-a novamente.

Reclamar sempre foi mais fácil do que agir, mas faça diferente! Escolha correr atrás da sua felicidade e viver sorrindo todos os dias. A vida passa muito depressa pra gente sorrir apenas quando descansa!

<https://www.mensagenscomamor.com/>

**Boletim Informativo
Fevereiro - 2020**

Edição 161

Ano 14



Página 02

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

Página 03

- DEPTO. ESPORTES INTERIOR
- ASSEMBLEIA GERAL EXTRAORDINÁRIA
- ASSUNTOS DIVERSOS
- CURIOSIDADES
- FERIADO DE CARNAVAL

Página 04

- SAÚDE
- 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

Semana Qualidade de Vida

A Semana da Qualidade de Vida está sendo realizada no período de 07 a 12 de fevereiro de 2020, na Colônia de Férias. Aguardem detalhes no Boletim de março.

Retomando as atividades de 2020, **aguardamos você na nossa próxima reunião mensal, no dia 11 de março**, na

Escola SENAI "Orlando Laviero Ferraiuolo", Rua Teixeira de Melo, 106. Venha participar, colocando o assunto em dia, rever os amigos, saborear um delicioso café e comemorar o Dia Internacional da Mulher conosco.

Até lá!

Departamento Cultural e Recreativo

Excursão a Paraty



Vagas limitadas! Inscreva-se pelo telefone: 3367.9900

Paraty é um município do Estado do Rio de Janeiro, localizado no litoral sul do estado. Por estar localizada

quase ao nível do mar, a cidade foi projetada levando em conta o fluxo das marés. Entre a imponência da Mata Atlântica, na Serra do Mar, é uma baía de águas muito azuis, repleta de ilhas. Paraty possui charme internacional e os encantos de uma aldeia antiga.

Belos sobrados, teatros, museus, e igrejas centenárias compõem o Centro Histórico, um quadrilátero de 35 quarteirões considerado pela UNESCO o conjunto arquitetônico mais harmonioso do século XVIII. Repleta de reentrâncias naturais, uma outra Paraty revela um patrimônio natural invejável - dois terços de seu território integram o Parque Nacional da Bocaina, com florestas nativas, rios e cachoeiras, 65 ilhas e uma infinidade de praias.

Programação

03 de abril/2020

- Embarque às 7h com destino a Paraty. Saída da Escola Senai "Orlando Laviero Ferraiuolo" Rua Teixeira de Melo, 106 - Tatuapé - São Paulo
- 12h - Check - in no Hotel Condessa, acomodação e almoço (bebida e sobremesa à parte);
- Visita ao Alambique Engenho D'Ouro;
- Jantar (bebida e sobremesa à parte) no hotel, noite programada e pernoite.

04 de abril/2020

- Café da manhã no Hotel;
- City tour: igrejas, Mercado Municipal, casarões, chafariz, entre outros;
- Passeio de Escuna com almoço a bordo (bebida e sobremesa à parte). Duração: 4 a 5 horas. Retorno para o hotel - lazer livre;
- Noite livre.

05 de abril/2020

- Café da manhã no Hotel;
- Manhã livre;
- Check - out;
- Almoço em Paraty (bebida e sobremesa à parte);
- Embarque às 15h com chegada prevista às 19h.

Transporte Executivo - ônibus com ar condicionado,

geladeira com água, TV-DVD, WC, cinto de segurança, som e microfone.

O que está incluso?

- Guias da ECOTUR acompanhando o grupo durante toda a viagem, fornecendo informações históricas;
- Passeio de escuna com almoço a bordo;
- Um delicioso serviço de bordo: Kit Lanche (ida). Águas, balas, pirulitos, brincadeiras e sorteios;
- Hospedagem com café da manhã - sendo 02 diárias;
- City tour em Paraty com guia local;
- Brinde ECOTUR de cortesia;
- Seguro Viagem - 02 dias;
- 06 Refeições mencionadas - 03 almoços, 01 jantar e 02 cafés da manhã;

O que não está incluso?

- Passeios opcionais;
- Extras de qualquer natureza;
- Todo tipo de bebida ou alimentação não descrita como inclusa no roteiro;
- Taxas de entrada em museus, monumentos e parques.

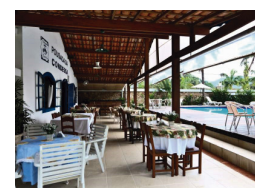
Valor por pessoa:

- Adulto associado/dependente: R\$ 1415,00;
- Adulto convidado: R\$ 1500,00;
- Para crianças de 00 a 04 anos: cortesia;
- Para crianças de 05 a 10 anos: 50%;
- A partir de 11 anos valor de adulto.

O total poderá ser parcelado em 5 vezes, sendo o vencimento da 1ª parcela no dia 15/02/2020.

Observações:

- Os valores acima são para quartos duplos ou triplos.
- Para quarto individual/single o valor do pacote terá aumento de R\$ 390,00.
- Nas refeições, as bebidas e sobremesas terão que ser pagas a parte (responsabilidade de cada participante);
- Deverá ser apresentado no embarque documento de identidade original.



Hotel Condessa

Avenida Octávio Gama, 400 (próximo ao centro).

Quartos com ar condicionado, frigobar, TV e telefone. Área de lazer com piscina e sala de jogos.

Departamento Esportes - Capital

O Departamento Esportivo da Capital agradece à família AES pela participação e grande apoio nos eventos realizados em 2019. Tivemos grandes disputas com muita emoção. Agradecemos a participação das equipes nas campanhas de ação social, como, cestas básicas e brinquedos.

Já estamos iniciando os preparativos para o início da temporada 2020.

Próximo evento:



08 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 o seu costumeiro apoio no sentido de divulgar e mobilizar os colegas de sua unidade a participarem de nossos eventos. Contando com a ajuda de todos, estamos certos de que teremos mais um ano de grandes realizações, onde poderemos nos confraternizar e repetir o sucesso dos anos anteriores. Fiquem atentos ao site da AES, para as informações sobre os próximos eventos esportivos.

Departamento Esportes - Interior

Em 2019, cumprindo com a nossa missão, pudemos proporcionar qualidade de vida aos associados, dependentes e agregados, desenvolvendo a integração social, a solidariedade e a cidadania. Visamos à formação de consciência coletiva, realizando eventos maravilhosos com a presença de 3.674 pessoas, um acréscimo de 14% em relação ao ano anterior. Também arrecadamos 43 cestas básicas e 163 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 15/03/2020.

Teremos a etapa regional do 20º 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 25/04/2020 na Colônia de Férias em Itanhaém.

Assembleia Geral Extraordinária

Será realizada no dia 14 de fevereiro de 2020, na Sede da AES, às 16h, em primeira convocação ou às 16h30 em segunda convocação.

Pauta

- Aprovação das alterações e adequações do Estatuto Social.

ASSUNTOS DIVERSOS

Educação



Confira alguns ensinamentos de Içami Tiba, autor do best-seller "Quem Ama, Educa!": Pai e mãe não são amigos; são pai e mãe e cobram responsabilidade dos filhos.

Existe o "sim" e o "não". O "não" é importante porque, ao crescer sem ter ouvido essa palavra, os filhos espanam ao menor apertão, quando contrariados. Tornam-se adultos sem senso de ética, gratidão, civilidade...

A mãe integrada ajuda na arrumação do quarto, mas não o faz sem o filho. Importa-se em ensiná-lo a cuidar do ambiente em que vive e das suas coisas.

A felicidade existe em diversos níveis, mas a que importa é a social. Fazer o bem, não importa a quem, e não fazer o mal a ninguém. Se os pais vivem esse nível, os filhos também viverão.

A arte de ser mãe e pai é desenvolver os filhos para que se tornem independentes e cidadãos do mundo.

Mães que trabalham fora não devem tentar compensar

sua ausência permitindo tudo. Devem usar uma rede de educação e ter em mente que, na hora em que estiver fora, tem alguém tomando conta do seu filho - e não deve se sentir culpada.

A família moderna está desmembrada e falta convivência: cada um come fora da hora, no seu quarto e conectado com o mundo. É preciso aumentar o relacionamento com os filhos, aumentar a troca afetiva e elevar a estima. Senão, eles vão procurar afeto fora.

É fundamental que os pais acompanhem o estudo dos filhos e não deixem inteiramente para a escola essa responsabilidade.

<https://www.bemmaismulher.com/>

Curiosidades

04 de fevereiro - Criação do Facebook

Algumas curiosidades:



O Facebook foi criado por Zuckerberg em parceria com vários colegas de universidade.

- Um deles foi o brasileiro Eduardo Saverin.
- O Facebook recebe nada menos que 400 milhões de logins todos os dias. São 2 bilhões de postagens diárias.
- Cada usuário passa cerca de 75 minutos mensais no Facebook.
- O maior site de fotografias do mundo. Só para se ter uma ideia, recebe cerca de 100 milhões de fotos por dia.
- A China não é o único país a bloquear o acesso ao Facebook. Ele também é terminantemente proibido na Coreia do Norte e no Irã.
- O Facebook tem dados de todos os sites que um usuário visita, mesmo quando não está logado;
- Ninguém consegue bloquear o perfil de Mark Zuckerberg;
- A cada minuto, 1,8 milhão de novos likes são dados na rede social;
- Os funcionários homens do Facebook têm direito à licença paternidade de quatro meses.
- A cada segundo, pelo menos seis novos perfis são criados, totalizando cerca de 500 mil novos usuários todos os dias.
- 78% dos usuários do Facebook acessam a rede social todos os dias;
- Em média, os usuários gastam 35 minutos por dia no Facebook;
- Estima-se que existam 270 milhões de contas falsas no Facebook;
- Há mais de 60 milhões de páginas ativas de negócios no Facebook;
- Pelo menos 5 milhões de anunciantes investem no Facebook para promover o seu conteúdo.

<https://nerdweb.com.br/> = <https://www.megacurioso.com.br/>

ATENÇÃO

Ferriados: Não haverá inscrição para sorteio. As reservas devem ser feitas pelo site da AES, com até dois meses de antecedência.

Primeiro acesso:

Usuário: CPF completo sem ponto e sem traço.

Senha: os quatro primeiros números do CPF.

OBS: O sistema aceita somente reserva para o período total do feriado.