

ASSUNTOS DIVERSOS

Como lidar com o medo e a ansiedade durante a crise do Coronavírus.

A ansiedade pode se manifestar de várias formas: nervosismo, agitação, estado de alerta, falta de sono, preocupação demasiada com familiares, dificuldade para realizar tarefas diárias, etc.

Prestar atenção aos cuidados relacionados à prevenção da transmissão e manter a calma são a chave para lidar bem com essa situação. Diante da incerteza gerada por esse tipo de situação de emergência sanitária e de reordenamento social, o Colégio de Psicólogos de Madri divulgou um comunicado para ajudar a superar o mal-estar emocional, durante esse período:

Identificar pensamentos que possam lhe causar mal-estar. Pensar constantemente na doença pode causar o aparecimento ou o aumento de sintomas que ampliem seu mal-estar emocional.

Reconhecer nossas emoções e aceitá-las. Se necessário, compartilhe sua situação com os mais próximos para encontrar a ajuda e o apoio necessários.

Informe seus entes queridos de maneira realista. No caso de menores ou pessoas especialmente vulneráveis, como idosos, não minta para eles e forneça explicações verdadeiras, adaptadas ao seu nível de compreensão.

Evite informações em excesso. Estar permanentemente conectado não o deixará mais bem informado e poderá aumentar desnecessariamente sua sensação de risco e nervosismo.

Comprove a autenticidade das informações que você compartilha. Se você usa as redes sociais para se informar, procure fazê-lo com fontes oficiais.

Mantenha uma atitude otimista e objetiva. Evite falar o tempo todo sobre o assunto, apoie-se na família e nos amigos e ajude a família e os amigos a manterem a calma, além de tentar levar uma vida normal na qual não se alimente o medo dos outros.

Se você pertence à população de risco: Siga e confie nas recomendações e medidas de prevenção.

- Não banalize seu risco para tentar evadir a sensação de medo ou apreensão com a doença. Tampouco o amplifique. Seja cauteloso e prudente sem se alarmar.
- Crie uma rotina diária e aproveite para fazer as coisas de que você gosta, mas que geralmente, por falta de tempo, não pode fazer (ler livros, assistir a filmes, etc.).
- Para acalmar sua mente dos pensamentos alarmistas, pessimistas e de ansiedade, você pode se conectar à sua respiração. Sentir o ar entrando e saindo, seu percurso e toda vez que você cair nesses pensamentos, volte sua atenção para o nariz, esse lugar por onde o ar entra e sai. Repetidas vezes.

<https://brasil.elpais.com/adaptado>

ÓBITOS

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

ÓBITO	DATA	ASSOCIADO	ÓRGÃO	PARENTESCO
Anisio Jose Aguiar	06/02/2020	Claudio Anisio Aguiar	Apo	Pai
Ermelinda Escrimin Bavaroti	04/03/2020	Edilson Gavazzi de Lima	9.27	Sogra
Nelson Ferrareti	05/03/2020	Luis Sergio Ferreira da Silva	Ex-func.	Sogro
João Giusti	05/03/2020	Benedito Batista da Silva	Ex-func.	Sogro
Cecilia Ofelia Mantelli Feijo	11/03/2020	Valdir Aparecido Feijo	Apo	Mãe
Clóvis Henrique Amaro	16/03/2020	Celso Henrique Amaro	1.18	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 Dept. Cultural e Recreativo	Lucio Mario Alves de Oliveira Dep. Esporte Capital
Célia Reni Fernandes Sanches Dept. de Aposentados	Neiva Aparecida Pires Damasceno Dept. 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

IMPORTANTE

Diante da atual situação de pandemia, a AES tomou atitudes visando a atender as orientações das autoridades sanitárias do País. Portanto, seguem algumas informações que interessam aos associados:

- Os Núcleos de Lazer (Colônia de Férias, Clube de Campo e Náutico) estão fechados e voltarão a funcionar tão logo seja possível.
- A sede da AES está funcionando diariamente em regime de plantão das 9h às 15h. Outros atendimentos estão sendo feitos normalmente através de "Home Office".

Boletim Informativo

Abril - 2020



Edição 163

Ano 14

Página 02

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

Página 03

- DEPTO. ESPORTES INTERIOR
- SAÚDE

Página 04

- ASSUNTOS DIVERSOS
- ÓBITOS

PARA USO DOS CORREIOS

NÃO EXISTE O Nº INDICADO
 ENDEREÇO INSUFICIENTE
 RECUSADO DESCONHECIDO
 MUDOU-SE

FALECIDO
 AUSENTE
 NAO PROCURADO
 INFORM.ESC.POR TERCEIROS

REINTEGRADO AO SERVIÇO POSTAL EM:
RESPONSÁVEL/VISTO



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

No dia 11/03/2020, retomamos a reunião mensal com atividades das 9h30 às 11h30, na Escola SENAI "Orlando Laviero Ferraiuolo", no Tatuapé. Revimos os amigos, colocamos o papo em dia, saboreamos um delicioso café e comemoramos o Dia Internacional da Mulher.



A data da próxima reunião mensal será divulgada assim que as questões de saúde forem liberadas.

Cuidem-se para que possam participar de nossos próximos encontros.

Acompanhe as atualizações das datas no site da AES: www.aessenai.org.br

Departamento Cultural e Recreativo

Aplicativos liberados gratuitamente para ajudar na programação durante a quarentena!

De 19/03 a 14/04

Em tempos de quarentena, como medida para barrar o avanço do coronavírus, tem muito pai e mãe com os filhos em casa. O desafio é tornar esse tempo proveitoso e para ajudar na missão, aplicativos com conteúdos diferenciados disponibilizaram acesso gratuito, confira!

Kinedu



Desbloqueado gratuitamente para todas as famílias até 15 de abril, disponibiliza muitas ideias de atividades.

O aplicativo também possibilita organizar a rotina em casa com lembretes de atividades que ajudam estabelecer os horários para brincadeiras. Além disso, traz informações para acompanhar o crescimento e promover um desenvolvimento saudável dos bebês e crianças. Entre as funções do Kinedu, está a criação de um plano de atividades diárias de acordo com a idade, as habilidades já adquiridas e aquelas que ainda precisam ser desenvolvidas. Baixe o aplicativo.

Caribu

Nesse momento em que os idosos precisam ser preservados, o aplicativo oferece uma alternativa divertida para os netos se conectarem com avós em "encontros virtuais". Com o Caribu, durante a vídeo chamada, dá para ler livros, jogar jogos ou desenhar usando o aplicativo.

Papumba

Esse aplicativo é para ajudar quem tem filhos maiores, o Papumba oferece milhares de jogos, que foram desenvolvidos para preparar as crianças para a escola, promovendo a alfabetização, a matemática e habilidades para a vida. Com o aplicativo é possível encontrar atividades adequadas à idade das crianças, que podem ser vistas no tablet, celular ou na TV.

<https://saopauloparacrianças.com.br/aplicativos-gratis-ajudar-programação-quarentena/> - adaptado - Publicado em 20/03/20 e atualizado em 22/03/20
Por Gisele Bridi

Departamento Esportes - Capital

O Departamento Esportivo da Capital realizou no último dia 08/03/2020, a 1ª rodada do 6º Festival de Futsal Categoria Livre, em sua etapa regional. A primeira rodada do torneio foi realizada em 2 regionais, contando com a presença de 10 equipes, das 19 inscritas, compostas por sócios: funcionários, seus filhos e aposentados. O torneio foi dividido em 4 grupos, sendo que os grupos 1 e 2 realizaram a 1ª rodada nas unidades do SESI de São Bernardo do Campo e no SENAI de Barueri.

Após as partidas, houve a tradicional festa de confraternização para um total de aproximadamente 140 pessoas, somando-se as duas regionais, onde pudemos bater um papo agradável com os colegas e seus familiares. A Diretoria de Esportes da Capital agradece a todos os participantes pela colaboração, contribuindo para que o torneio transcorresse no mais absoluto clima de tranquilidade.



Em virtude da pandemia de coronavírus, crise que está afetando a todos mundialmente, a 2ª rodada, prevista para o dia 15/03/2020, foi suspensa por tempo indeterminado, bem como a final, anteriormente marcada para o dia 04/04/2020.

Nesse momento, vamos focar no bem estar de todos e cada um fazer a sua parte, evitando ao máximo nos expor em ambientes com aglomeração de pessoas. Juntos, conseguiremos ultrapassar mais essa crise e, aí sim, poderemos retomar nossas atividades normais e todos os eventos programados.

Classificados para as finais em data a ser marcada, na Colônia de Férias em Itanhaém:
CFP 1.01 – Brascelona – realizada em São Bernardo do Campo.

CFP 1.06 - Leãopoldinense A – realizada em Barueri.

Departamento Esportes - Interior



No início do mês de março, foram realizadas 4 etapas do 20º Festival de Futsal do Interior, categoria livre. Eventos no SESI de Franca e de Campinas; Clube Náutico em Boraceia e na Colônia de Férias com as participações das Escolas de Bauru, Cubatão, Jundiaí, Itatiba, Marília, Pompeia, Santos e pela primeira vez, Presidente Prudente. A AES, objetivando a participação de equipes que, ultimamente, não têm se classificado para as etapas finais, proporciona aos jogadores hospedagem na Colônia de Férias com subsídio no transporte. Dessa forma, muitos associados tiveram a oportunidade de conhecerem a Colônia pela primeira vez. Neste ano, os Departamentos Esportivos adequaram algumas modalidades. Por isso, pedimos a compreensão dos associados e o apoio aos representantes nas unidades, divulgando as ações e eventos de todos os Departamentos e possibilitando um acréscimo no quadro de sócios ativos para continuarmos fortes.

Próximo evento: 24º Festival SOCIETY do interior, categoria veterano acima de 35 anos. Será realizado tão logo a situação de saúde se normalize.

Saúde

Como fortalecer o sistema imunológico e aumentar a imunidade

Para fortalecer o sistema imunológico, prevenindo o desenvolvimento de algumas doenças e ajudar o corpo a reagir àquelas que já se manifestaram, é importante comer mais alimentos ricos em vitaminas e minerais, diminuir o consumo de fontes de gordura, açúcar e industrializados, com corantes e conservantes, e pode ser indicado tomar remédios ou suplementos que aumentam a imunidade. Praticar exercícios físicos leves ou moderados de forma regular, dormir de 7 a 8 horas por noite, evitar o estresse e consumir bebidas alcoólicas com moderação. Estes hábitos devem ser seguidos por todos ao longo da vida, não somente em momentos em que a pessoa encontra-se doente ou com facilidade para adoecer.

Alimentos que aumentam a imunidade

A alimentação é importante para o bom funcionamento do sistema imune e os alimentos ricos em ômega-3, selênio, zinco, probióticos, vitaminas A, C e E são os mais indicados, já que favorecem a produção das células de defesa do organismo de forma mais eficiente. Alguns exemplos são:

- Ômega-3:** sardinha, salmão, atum, sementes de chia, nozes e linhaça;
- Selênio:** castanha do pará, trigo, arroz, gema de ovo, frango, pão de forma, queijo, repolho e farinha de trigo;
- Zinco:** camarão, carne de vaca, frango, fígado, grãos integrais, castanhas, etc.;
- Vitamina C:** laranja, abacaxi, limão, morango, melão, mamão, manga, kiwi, brócolis, tomate, melancia e batata com casca;
- Vitamina E:** sementes de girassol, avelã, amendoim, amêndoas, manga, azeite de oliva, molho de tomate, nozes e mamão;
- Vitamina A:** cenoura, batata doce, manga, espinafre, melão, acelga, pimentão vermelho, brócolis, alface e ovo;
- Probióticos:** iogurte natural, leite fermentado tipo kefir ou Yakult para manter a saúde intestinal.

A pessoa que precisa fortalecer seu sistema imune deve consumir uma maior quantidade destes alimentos, de forma diária e regular, não somente quando já está doente.

<https://www.tuasaude.com/Tatiana.Zanin.nutricionista>