

## 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
Anísio Jose Aguiar	06/02/2020	Claudio Anísio 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.	Sogra
João Giusti	05/03/2020	Benedito Batista da Silva	Ex-func.	Sogra
Cecília Ofelia Mantelli Feijo	11/03/2020	Valdir Aparecido Feijó	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:

**Arlene de Jesus Mendes Dias**  
Dep. Cultural e Recreativo

**Célia Reni Fernandes Sanches**  
Dep. de Aposentados

**Claudia Celestino Lucio**  
Diagramação

**Haroldo José Torquetti**  
Dep. Esporte Interior

**Jaime Soler Niubo**  
Revisão

**Lucio Mario Alves de Oliveira**  
Dep. Esporte Capital

**Neiva Aparecida Pires Damasceno**  
Dep. de Aposentados

**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)

## 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

<input type="checkbox"/> NÃO EXISTE O Nº INDICADO	<input type="checkbox"/> FALECIDO	REINTEGRADO AO SERVIÇO POSTAL EM:
<input type="checkbox"/> ENDEREÇO INSUFICIENTE	<input type="checkbox"/> AUSENTE	
<input type="checkbox"/> RECUSADO DESCONHECIDO	<input type="checkbox"/> NÃO PROCURADO	RESPONSÁVEL/VISTO
<input type="checkbox"/> MUDOU-SE	<input type="checkbox"/> INFORM.ESC.POR TERCEIROS	



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

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](http://www.aessenai.org.br)

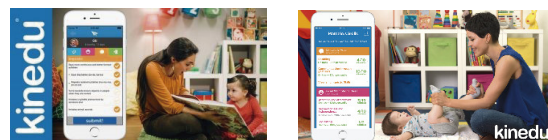
## Departamento Cultural e Recreativo

**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-programacao-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** - Leãooldinense 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