Saúde

Como evitar e combater a diarreia no verão

Além dos alimentos, a areia da praia e até o banho de mar oferecem riscos.

O sonho de deixar as preocupações de lado para passar uns dias na praia é o que faz muita gente aguentar firme a correria do final do ano. Mas não é raro que os dias de descanso transformem-se em pesadelo: comidas estragadas ou mal conservadas, água sem tratamento adequado e falta de hidratação são problemas comuns no litoral e que acabam rendendo muitos casos de diarreia no verão. "Mas as complicações não param aí e, para passar longe delas, veja as recomendações do especialista":

Vírus, bactérias e parasitas - Manter alimentos fora da geladeira por muito tempo, o contato com a areia (onde animais podem passar) e a grande quantidade de pessoas circulando na praia fazem deste ambiente um paraíso para a proliferação de micro-organismos causadores de doenças.

Previna-se. Só consuma alimentos em lugares onde a procedência é segura. Evite os petiscos de ambulantes e de barracas sem higiene adequada. **Lave as mãos com água limpa e sabão.** Também vale ter uma garrafinha de álcool em gel na sacola de praia para as situações de emergência. Lembre-se de lavar a latinha de cerveja ou de refrigerante, afastando os riscos de contaminação pelo armazenamento inadequado.

Combate. Ao menor sinal de mal estar, procure um pronto-socorro nas imediações e não tome nenhum tipo de remédio sem prescrição médica. E, enquanto trata a virose, hidrate-se bastante (com água e água de coco) e mantenha o repouso, evitando ambientes lotados e também o sol forte.

Águas contaminadas. Nada de tomar água mineral sem lacre ou de marcas desconhecidas. Picolés artesanais também são um perigo para a saúde, pois não há garantia nenhuma de que a produção foi realizada de modo higiênico. A hidratação é fundamental, mas leve de casa seus líquidos ou compre em estabelecimentos onde não há dúvidas quanto à conservação ou origem dos produtos.

https://www.minhavida.com.br/saude

ÓBITOS

Com pesar, noticiamos o falecimento dos seguintes associados/dependentes:

ÓBITO	DATA	ASSOCIADO	ÓRGÃO	PARENTESCO
Cecilia Aparecida Cavalheiro Maia	25/07/2021	Cecilia Aparecida Cavalheiro Maia	Ex-func.	-
Yvone Pavan Pinto	22/10/2021	Eniceli Rodrigues Moraes Pinto	CFP 509	sogra
Roberval da Silva Cesar	23/10/2021	Roberval da Silva Cesar	Apo.	-
Vicente Paulo Noronha	27/10/2021	Vicente Paulo Noronha	Apo.	-
Nelson Briotto	31/10/2021	Paulo Dirceu Bonami Briotto	Apo.	pai
Barbara Portroniere Simone	01/11/2021	Carlos Eduardo de Oliveira	CT 164	sogra
Jose Roberto Fernandez	11/11/2021	Jose Roberto Fernandez	Apo.	-
Benedito Miguel Lebante	13/11/2021	Walter Lebante	CFP 116	pai
Arlindo Gracio	16/11/2021	Eduardo Nunes Gracio	CFP 120	pai
Antônio Lança	16/11/2021	Antonio Guilherme Lança	CFP 602	pai

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 (Em memória)
Depto. Esporte Interior

Jaime Soler Niubo
Revisão

Lucio Mario Alves de Oliveira
Depto. Esporte Capital

Neiva Aparecida Pires Damasceno
Depto. 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**

FIM DE ANO

Final de ano é tempo de festa e celebração, mas também de reflexão, de análise e de recomeços. Para trás fica um ano que agora acaba, e dele devemos guardar o bom e esquecer o menos bom. Do sofrimento e das lágrimas guardemos apenas a certeza de que a elas sobrevivemos. Dos erros guardemos a aprendizagem; e das dificuldades guardemos o momento da superação.

Devemos sentir alegria e gratidão por mais um ano vivido, e apesar de tudo que tenha acontecido, o importante é que chegamos até aqui. E hoje somos mais experientes, mais fortes e mais sábios.

Agora é tempo de encher o coração de otimismo, esperança e sonhos, é tempo de recomeçar e renovar, pois um novo ano vai começar e devemos vivê-lo e aproveitá-lo ao máximo.

Aos associados da AES e seus familiares desejamos um feliz Natal e próspero Ano Novo!

https://www.mundodasmensagens.com/

Boletim Informativo Dezembro - 2021

Edição 181 Ano 15

AES Associação dos Empregados do SENAI

Página 02
- *DEPTO. APOSENTADOS*
- *DEPTO. CULTURAL E RECREATIVO*

Página 03
- *DEPTO. ESPORTES*
- *ELEIÇÕES AES 2021*
- *ASSUNTOS DIVERSOS*

Página 04
- *SAÚDE*
- *ÓBITOS*

PARA USO DOS CORREIOS		
☐ NÃO EXISTE O Nº INDICADO	☐ FALECIDO	REINTEGRADO AO SERVIÇO POSTAL EM:
☐ ENDEREÇO INSUFICIENTE	☐ AUSENTE	
☐ RECUSADO DESCONHECIDO	☐ NAO PROCURADO	RESPONSÁVEL/VISTO
☐ MUDOU-SE	☐ INFORM.ESC.POR TERCEIROS	

AES Associação dos Empregados do SENAI

DESTINATÁRIO:

Remetente
Rua Correia de Andrade, 232 - Brás, São Paulo - SP, CEP 03008-020 - Tel. 11 3367 9900 / site www.aessenai.org.br

Departamento Aposentados

REENCONTRO

A AES é exemplo vivo para integrar-se.

- Integrar-se é a fórmula mágica.
- O grupo de aposentados é a oportunidade de validar a fórmula.

Nessa oportunidade nós somos o objetivo de nosso encontro

- Esperamos vocês para nosso reencontro

Dia **08/12/2021** às 9h30 – Escola SENAI do Tatuapé
Rua Teixeira de Melo, 106

Por dias melhores

Fragilizados por tudo o que temos vivido a partir da instalação da pandemia, todos nós estamos vivendo esperando por dias melhores. Mesmo com a vacinação em massa, ainda sofremos com a possibilidade de sucumbir ao vírus e às suas consequências, o que tem exacerbado em muitos de nós a ansiedade, o medo, a insegurança. Nunca foi tão importante a busca pela conservação da saúde e pelo equilíbrio emocional. O texto abaixo, de Bruno Pitanga, Doutor em neuroimunologia, neurocientista, professor universitário e palestrante, trás sugestões para que possamos viver melhor. Boa leitura!

Para viver melhor, não se preocupe, se ocupe. Ocupe seu tempo, seu espaço, sua mente. Não se desespere, espere. Espere a poeira baixar, o tempo passar, a raiva desmanchar. Não se indisponha, disponha. Disponha boas palavras, boas vibrações, disponha sempre. Não se canse, descanse. Descanse sua mente, suas pernas, descanse de tudo. Não menospreze, preze. Preze por qualidade, por valores, por virtudes. Não se incomode, acomode. Acomode seu corpo, seu espírito, sua vida. Não desconfie, confie. Confie no seu sexto sentido, em você, em Deus. Não se torture, ature. Ature com paciência, com resignação, com tolerância. Não se pressione, impressione. Impressione pela humildade, pela simplicidade, pela elegância. Não crie discórdia, crie concórdia. Concórdia entre nações, entre pessoas, concórdia pessoal. Não maltrate, trate bem. Trate bem as pessoas, os animais, o planeta. Não se sobrecarregue, recarregue. Recarregue suas forças, sua esperança. Não atrapalhe, trabalhe. Trabalhe sua humanidade, suas frustrações, suas virtudes. Não conspire, inspire. Inspire pessoas, talentos, saúde. Não se apavore, ore. Ore a Deus! Somente assim viveremos dias melhores.

Departamento Cultural e Recreativo

Diferentes tradições de Natal pelo mundo

Em muitos países do mundo, as tradições são semelhantes às nossas. Mas em alguns deles, as coisas são completamente diferentes. Confira:

Em **Caracas - Venezuela**, na manhã de Natal as ruas do centro são fechadas para carros. Muitas pessoas se reúnem por lá para celebrar, o que é comum em muitos lugares. A diferença é que elas vão de patins… que tal?

O **Japão** é um país de maioria budista. O Natal, portanto, não é algo tradicional por lá. Mas com o mundo globalizado, as festas acabam contagiando a todos. Há até pouco tempo, era difícil encontrar um frango ou peru para a ceia.

Sabe aquela história de se comportar para ganhar presente? Na **Áustria**, isso é levado bem a sério. Quem se comporta, ganha presentes de São Nicolau no dia 06 de dezembro. Mas acontece que ele sempre vem acompanhado do Krampus, uma criatura malvada que pune quem não se comportou muito bem. Melhor ser sempre bonzinho por lá…

Se você for passar o Natal na **Noruega**, não se esqueça de guardar as vassouras bem escondidas. É que por lá há uma tradição muito antiga de que os espíritos do mal e as bruxas saem na véspera do Natal para roubarem as vassouras e sairem voando. Há quem pratique esta tradição até hoje.

Para quem é muito faminto, o Natal na **Ucrânia** pode ser bem esquisito. Para começar, ele é comemorado no dia 07 de janeiro, porque o país é de maioria ortodoxa e segue o calendário juliano. Diz a tradição que ninguém pode comer antes de aparecer a primeira estrela no céu. Então, é comum as pessoas mais esfomeadas ficarem fora de casa "caçando" a primeira estrela. Ah!

As árvores de Natal são decoradas com teias e aranhas artificiais. Dizem que elas são sinal de boa sorte!

As famílias da **Estônia** aproveitam a noite de Natal (quando é inverno por lá) para se aquecerem na sauna. Te parece um bom lugar para esperar o Papai Noel?

Quer saber se vai casar no próximo ano? Passe o Natal na **República Checa**. As mulheres solteiras por lá tem uma tradição bem estranha: elas ficam de costas para a porta e jogam um sapato por trás dos ombros. Se ele cair de ponta virada para a porta, é porque há um casamento à vista.

Na **Alemanha**, na noite do dia 06 de dezembro as crianças deixam um sapato ou uma bota para fora de casa. No dia seguinte, para quem se comportou, eles amanhecem cheio de doces ou pequenos presentes. Para quem não se comportou, apenas uma espécie de árvore de madeira.

https://www.consumidormoderno.com.br/

Departamento de Esportes

Exercícios só no fim de semana fazem bem ou mal?

Cardiologista e médico do esporte, Nabil Ghorayeb avalia que os resultados mais eficazes para a saúde são consequência de atividades físicas regulares de três a quatro vezes por semana, mas afirma que qualquer coisa é melhor do que nada na luta contra o sedentarismo.

Exercícios de fim de semana é uma realidade de muitos: não tendo tempo, partimos para grandes esforços físicos nos fins de semana. Mas será que isso oferece benefícios à saúde? Ou pode ser até prejudicial? Várias pesquisas trouxeram algumas luzes para esses fatos. E a recomendação de procurar fazer exercícios físicos moderados e suportáveis ao menos no fim de semana deve ser, sim, estimulada para todos, e de preferência fazer as atividades a que se está acostumado. Uma simples caminhada ou um leve trote são eficientes, não ultrapassando o limite do seu cansaço. Atletas de fim de semana não recebem os mesmos benefícios para a saúde dos esportistas regulares, mas ao menos dão um passo para longe do sedentarismo. Muitas pessoas tendem a compensar a falta de exercícios com exageros de intensidade e de volume no fim de semana. Mas não se deve malhar intensamente por ser só neste período uma vez que podem ocorrer problemas clínicos cardiológicos e ortopédicos. A sugestão é aumentar o tempo da caminhada ou do trote, por exemplo, sem aumentar a sua intensidade ou a dificuldade. A ciência demonstrou que os benefícios do metabolismo de uma atividade física regular aparecem depois de 15 a 20 minutos de exercícios moderados e regulares e se mantêm por algumas horas, não ultrapassando 48 horas, e a perda de peso vai ocorrer com treinos de 60 a 70 minutos regulares. Por isso, recomenda-se treinar ao menos três a quatro dias da semana, praticando exercícios ou esportes.

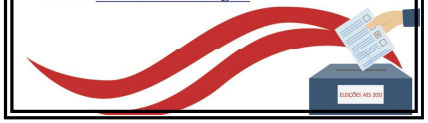
Se isso não for possível, então que se faça aquele mínimo de atividades no fim de semana. Sem dúvida, é melhor do que nada. Se houver dificuldades para exercitar-se durante a semana, que se usem alternativas conhecidas, como subir escadas ou caminhar 30 minutos por dia, onde for possível.

Devemos combater o sedentarismo, nosso grande inimigo, com atitudes permanentes no dia a dia. A atividade física moderada e regular é um braço efetivo dos tratamentos modernos de quase todas as doenças degenerativas e oferece o caminho atual para envelhecer com qualidade.

https://globoesporte.globo.com/

ELEIÇÕES AES 2021

Os nomes dos eleitos encontram-se publicados no site www.aessenai.org.br



Assuntos Diversos

Existe período que mais instiga nosso lado ansioso do que as férias? Poder finalmente colocar nossos hobbies em dia, relaxar, rever os amigos, sair para se divertir, viajar para aquele lugar que você queria há tempos ou simplesmente ficar em casa e aproveitar o conforto do lar. Esse momento tão desejado por todos merece ser celebrado! Mostre todo o seu ânimo com as férias que estão por vir e deseje o que há de melhor para seus amigos e familiares. Afinal, não é todo mundo que pode usufruir do privilégio de curtir aquele merecido descanso, então trate de aproveitá-lo da melhor maneira possível junto àqueles que você ama. Agite suas pessoas queridas com mensagens de boas férias e anime-se!

https://www.mensagenscomamor.com/