Saúde

Reabilitação: seja paciente!

A reabilitação é uma área essencial da medicina para que os pacientes que perderam alguma função possam se recuperar ou, ao menos, aprender a viver com certas restrições, sem deixar a qualidade de vida de lado.

As condições mais recorrentes que necessitam de reabilitação são: acidente vascular cerebral, câncer, pós-cirurgia, artrite e doença pulmonar.

O acompanhamento emocional e o apoio familiar durante a reabilitação são de extrema importância para que o paciente não abandone o tratamento. A reabilitação é um processo longo o que pode gerar muita frustração em alguns pacientes. Por isso, é necessário estar atento ao humor da pessoa que está se convalescendo, de modo que ela se sinta acolhida e esperançosa.

Uma técnica para amenizar a ansiedade no tratamento de reabilitação é estabelecer metas de curto e longo prazo. Elas vão criar uma sensação de que tudo é possível e de que o tratamento está funcionando, logo a continuidade dos exercícios ficará mais fácil.

Exemplos de metas de curto prazo: realizar pequenos movimentos, respirar melhor, mastigar sem engasgar, amenizar a dor.

Exemplos de metas de longo prazo: praticar algum esporte, tocar algum instrumento, voltar a dirigir, tomar banho e vestir-se sozinho.

Idosos: embora a reabilitação seja indicada para qualquer idade, os idosos devem seguir programas menos intensos, tanto pelas limitações motoras decorrentes da idade quanto para não desencorajá-los a seguirem com o tratamento. É importante lembrar que, apesar de muitas vezes a reabilitação para idosos ser mais lenta, ela é essencial para o bem estar e qualidade de vida.

https://www.tuasaude.com/

ÓBITOS

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

ÓBITO	DATA	ASSOCIADO	ÓRGÃO	PARENTESCO
Pedro de Brito	*17/01/2021*	*Pedro de Brito*	*Apo.*	*-*
Luzia de Oliveira Maria	*18/01/2021*	*Antonio de Padua Queiroz Filho*	*CFP 164*	*sogra*
Sueli Aparecida Cavalini	*18/01/2021*	*Ozias Camargo*	*CFP 801*	*cônjuge*
Nivaldo Sebastião Gonçalves	*21/01/2021*	*Maria do Socorro Costa Florentino Gonçalves*	*CFP 111*	*cônjuge*
Ana Lemos Cardoso	*25/01/2021*	*Paulo Sergio Cardoso*	*CFP 604*	*mãe*
Raul Correa Bueno	*27/01/2021*	*Raul Correa Bueno*	*Apo.*	*-*
Albertino Alonso Rodrigues	*29/01/2021*	*Eduardo Pedreira da Silva*	*Apo.*	*pai*
Jose Hildeberto Comandini	*31/01/2021*	*Fabiana Comandini*	*CFP 133*	*pai*
Arnaldo José da Silva	*01/02/2021*	*Nilza Maria Silva de Carvalho*	*Apo.*	*pai*
Marlene Pinheiro	*02/02/2021*	*Marlene Pinheiro*	*Apo.*	*-*
Valdimir Piovezan	*03/02/2021*	*Valdimir Piovezan*	*Apo.*	*-*
Alcindo Cândido Vasconcellos	*04/02/2021*	*Luimar Lang*	*Apo.*	*sogro*
Santina da Silva Cruz	*07/02/2021*	*Olésio Junho*	*Apo.*	*sogra*

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
Depto. Cultural e Recreativo

Célia Reni Fernandes Sanches
Depto. de Aposentados

Claudia Celestino Lucio
Diagramação

Haroldo José Torquetti
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**

Mulheres Ousadas

Gosto, sim, de mulheres ousadas, daquelas que não têm receio de assumirem-se lindas, sexys e maravilhosas. Mulheres que sabem bem o que querem - e o que não querem! - sem se importar com conceitos antiquados ou tabus.

Mulheres de um novo tempo: o tempo delas! O tempo de elas serem tudo o que podem e o que quiserem ser, após tanto tempo de repreensão. Mulheres ousadas são, sim, mulheres que ultrapassam fronteiras. São verdadeiras agentes de transformação de uma sociedade ainda tão hipócrita.

Gosto de mulheres ousadas, porque reconheço que as mulheres têm todo o direito do mundo de assumirem sua feminilidade, de aproveitarem as coisas boas da vida, e de serem imensamente felizes - até porque poucas coisas no mundo são tão belas quanto um sorriso feminino. E eu simplesmente adoro o sorriso das mulheres ousadas. **Parabéns prá vocês, mulheres!**

Augusto Brancohttps://www.pensador.com/

Boletim Informativo Março - 2021

Edição 172 Ano 15

AES Associação dos Empregados do SENAI

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

Página 03
- *VOCÊ SABIA*
- *ASSUNTOS DIVERSOS*
- *CURIOSIDADE*

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
Al.Barão de Limeira, 539 - Santa Cecília - CEP 01202-001 - São Paulo - SP - Tel. 11 3367 9900 / site www.aessenai.org.br

Departamento Aposentados

Espelho, Espelho Meu!

Que tal uma pausa para pensar sobre a passagem do tempo e sobre a vida que está vivendo?

Todas as manhãs, na frente do espelho, você vê a pessoa que realmente é, ou uma pessoa que só se parece com você? Qual é o seu olhar a respeito de si mesmo e do seu processo de envelhecimento? O artigo "Ser um idoso ou ser um velho", de Jorge José de Jesus Ricardo (Jocardo) foi vencedor do 1o Concurso Literário para a Terceira Idade, promovido pela UDESC-Universidade do Estado de Santa Catarina, Fundação Viva Vida e Conselho Nacional do Idoso, e publicado no livro "Poesias Contos Crônicas"- Editora da UDESC-Florianópolis-1996, p.243 - 244, é um convite à reflexão.

Jorge José de Jesus Ricardo (Jocardo) Camboriú-SC

Ser um idoso ou ser um velho

IDOSA é a pessoa que tem muita idade; **VELHA** é a pessoa que perdeu a jovialidade. A idade causa a degenerescência das células; a velhice causa a degenerescência do espírito. Por isso, nem todo idoso é velho e há velho que ainda nem chegou a ser idoso.

O mesmo acontece com as coisas: há coisas que são "idosas" (antigas) e há coisas que são velhas. Um vaso da Dinastia Ming (1368-1644) pode ser uma antiguidade, uma relíquia que não tenha preço; um outro, de apenas uns 50 anos ou menos, pode ser um vaso velho, relegado a um depósito.

Você é idoso quando pergunta se vale a pena; você é velho quando sem pensar responde que não. Você é idoso quando está pronto a correr riscos; você é velho quando procura correr dos riscos. Você é idoso quando sonha; você é velho quando apenas dorme. Você é idoso quando ainda aprende; você é velho quando já nem ensina. Você é idoso quando pratica esportes ou de alguma outra forma se exercita; você é velho quando apenas descansa. Você é idoso quando ainda sente AMOR; você é velho quando só sente ciúmes e possessividade. Você é idoso quando o dia de hoje é o primeiro do resto de sua vida; você é velho quando todos os dias parecem o último da longa jornada. Você é idoso quando seu calendário tem amanhãs; você é velho quando seu calendário só tem ontens.

O idoso é aquela pessoa que tem tido a felicidade de viver uma longa vida produtiva, de ter adquirido uma grande experiência; ele é uma ponte entre o passado e o presente, como o jovem é uma ponte entre o presente e o futuro e é no presente que os dois se encontram. O velho é aquele que tem carregado o peso dos anos; que em vez de transmitir experiência às gerações vindouras, transmite pessimismo e desilusão. Para ele, não existe ponte entre o passado e o presente, existe um fosso que o separa do presente pelo apego ao passado.

O idoso se renova a cada dia que começa, o velho se acaba a cada noite que termina, pois enquanto o idoso tem seus olhos postos no horizonte de onde o sol desponta e a esperança se ilumina, o velho tem sua miopia voltada para os tempos que passaram.

O idoso tem planos, o velho tem saudades. O idoso curte o que lhe resta de vida, o velho sofre o que o aproxima da morte. O idoso se moderniza, dialoga com a juventude, procura compreender os novos tempos; o velho se emperra no seu tempo, se fecha em sua ostra e recusa a modernidade.

O idoso leva uma vida ativa, plena de projetos e prenhe de esperanças. Para ele, o tempo passa rápido, mas a velhice nunca chega. O velho cochila no vazio de sua vidinha e suas horas se arrastam destituídas de sentido. As rugas do idoso são bonitas porque foram marcadas pelo sorriso; as rugas do velho são feias porque foram vincadas pela amargura.

Em suma, idoso e velho, duas pessoas que até podem ter a mesma idade no cartório, mas têm idades bem diferentes no coração.

Sou idoso (tenho quase 70 anos), mas espero que nunca fique velho.

http://www.portaldoenvelhecimento.com

Departamento Cultural e Recreativo

Dia de São Longuinho

O Dia de São Longuinho é comemorado em 15 de março, em vários países ocidentais. Esta data celebra um dos primeiros homens a reconhecer Cristo como o "filho de Deus", conforme narra a bíblia. Teria vivido durante o século I e estaria presente no momento da crucificação de Jesus Cristo. No Brasil, São Longuinho é bastante popular e aclamado quando alguém perde alguma coisa importante e precisa achá-la rapidamente.

"São Longuinho, São Longuinho, se me ajudar a achar (diz nome do objeto perdido) dou três pulinhos".

Esta é a clássica simpatia muito conhecida entre os brasileiros. De acordo com a crença popular, após encontrar o que procura, a pessoa deve dar três pulos e gritos em agradecimento ao santo. São Longuinho é venerado em muitos países, tanto no Ocidente como no Oriente. Nos países orientais, no entanto, é mais comum ser comemorado o **dia 16 de outubro**, como Dia de São Longuinho.

https://www.portaldasmissoes.com.br/

Departamento de Esportes

Exercício Físico x Atividade Física: você sabe a diferença?

Embora tenham conceitos distintos, ambos são importantes para nossa saúde. Manter o corpo em movimento é, sem dúvida, um dos principais pilares de uma vida saudável. A prática por si só é super benéfica quando aliada a outros hábitos, como a alimentação adequada e saudável. E os resultados disso podem ser percebidos em qualquer fase da vida! Como você deve imaginar, ambos são semelhantes de alguma forma, mas escondem algumas diferenças como explica Paula Sandreschi a seguir:

Atividade Física: É um comportamento que envolve os movimentos do corpo feitos de maneira intencional. Desse modo, os movimentos involuntários, como respirar e fazer o coração bater, não contam. Além disso, a atividade física também envolve uma relação com a sociedade e com o ambiente no qual a pessoa está inserida. Isso quer dizer que: a sua atividade pode estar presente no lazer, nas tarefas domésticas ou no deslocamento para a escola ou o trabalho. Por estar presente de uma forma mais ampla no cotidiano, ela pode ser indicada por qualquer profissional da saúde.

Exercício Físico: Quando a atividade física é planejada e estruturada com o objetivo de melhorar ou manter os componentes físicos, como a estrutura muscular, a flexibilidade e o equilíbrio, estamos falando do exercício físico. Nesse caso, ele geralmente é orientado por um profissional de educação física. Ou seja, todo exercício físico é uma atividade física, mas nem toda atividade física é um exercício físico.

Qual o melhor? Segundo Paula, existem evidências científicas que apontam benefícios tanto de um quanto de outro. Em relação à atividade física, ela pode reduzir os riscos de mortalidade e de desenvolver doenças como o câncer, diabetes, diabetes gestacional, hipertensão, acidente vascular cerebral (derrame) e doenças do coração.

Já o exercício físico, além de trazer todos os benefícios que a atividade física também traz, é eficaz para manter o controle do peso, a redução dos sintomas depressivos e para melhorar a qualidade do sono e a preservação da cognição, além de também ajudar no tratamento e controle de diversas doenças crônicas.

https://saudebrasil.saude.gov.br/

O Fundo Mútuo de Solidariedade – FUMUS tem por finalidade proporcionar auxílio financeiro aos seus filiados quando da ocorrência de sepultamento por morte do próprio associado filiado ou a de algum de seus dependentes. Como proceder:

1. Entrar em contato com a AES – 011-3367.9900;
2. Quem **tem direito**: associado, cônjuge e filhos menores de 24 anos;
3. Quem **pode receber**: os dependentes indicados pelo associado;
4. **Carência**: doze meses após a data de adesão ao FUMUS;
5. **Valores** atuais de reembolso: Titular R$ 5.000,00 – Dependente: R$ 2.500,00;
6. **Documentos:** Solicitação (por escrito) à AES, contendo os dados bancários; Certidão de Óbito e RG do beneficiário;
7. **Pagamento:** até 30 dias após o recebimento da documentação.

Assuntos Diversos

Lentilha

A lentilha é uma leguminosa conhecida popularmente por trazer sorte, fartura e prosperidade e há milhares de anos faz parte da dieta do ser humano.

Não é à toa que o alimento continua sendo consumido até hoje. As lentilhas são bastante versáteis, podendo substituir o feijão no dia a dia, e também é ingrediente de diversas receitas. Além disso, é uma leguminosa muito nutritiva, contém proteína, ferro, magnésio, potássio, vitaminas, zinco, fibras e poucas calorias —100 g de lentilha cozida têm 93 calorias.

Com todos esses nutrientes, consumir regularmente lentilha ajuda a deixar o organismo mais saudável e previne alguns problemas de saúde. Essa leguminosa também é recomendada para gestantes, pessoas com diabetes, para quem está com fadiga, quer melhorar o humor e quem deseja sentir menos fome e perder peso. Veja, a seguir, mais benefícios da lentilha:

- Melhora a saúde do coração;
- Faz bem para os ossos;
- Indicado para gestantes;
- Aumenta a saciedade, ajudando na perda de peso;
- Previne a prisão de ventre;
- Ajuda a combater a anemia;
- Controla os níveis de açúcar no sangue;
- Fortalece o sistema imune;
- Melhora o humor;
- Ajuda a combater a fadiga;

É importante deixar a lentilha (assim como outras leguminosas) de molho antes de consumir.

https://www.uol.com.br/vivabem

Curiosidade

Os benefícios da mandioca para a saúde

A mandioca (aipim ou macaxeira) é um alimento rico em fibras, vitaminas e carboidratos, que garante muita energia para o nosso corpo. Essa raiz tuberosa possui propriedades que ajudam a aumentar os níveis de serotonina (responsável pela sensação de bem estar) no nosso cérebro. Benefícios:

Ajuda a manter os ossos saudáveis e a controlar os impulsos nervosos;

Possui carboidratos, tendo alto valor energético e não contém proteínas. Ela é rica em sais minerais, como o cálcio, ferro e fósforo. Além de possuir vitaminas do complexo B e grandes quantidades de potássio;

É uma excelente fonte de fibras vegetais, que ajudam no bom funcionamento do intestino;

É rica em amido. Uma grande vantagem é que não possui glúten, podendo ser consumida por pessoas portadoras de doenças celíacas (que tem intolerância ao glúten);

Além das funções nutricionais, a mandioca pode ser utilizada para o tratamento externo de artrite, edemas e abscessos;

O consumo dessa raiz também ajuda na produção de serotonina (neurotransmissor responsável pela sensação de bem estar) no nosso cérebro.

https://portal.clienteconfianca.com.br/