Saúde

Halitose (Mal Hálito)

De acordo com a Associação Brasileira de Halitose, existem mais de 60 causas que podem provocar a condição, mas, ao contrário do que muitos podem pensar, 90% delas estão na própria boca e não no estômago — que costuma ser apontado como vilão em caso de halitose.

Entre as razões mais recorrentes do problema estão: má digestão bucal, placa bacteriana retida na língua, baixa produção de saliva, doenças da gengiva, prótese mal adaptada, feridas na boca,problemas nas amígdalas ou vias aéreas (infecções virais ou bacterianas), tabagismo, abuso do álcool, etc.

Outras condições que podem levar ao problema são mais preocupantes e merecem investigação: diabetes, problemas renais ou hepáticos. Já os problemas no estômago, raramente afetam o hálito, sendo responsáveis por cerca de 2% dos casos.

Como combater? O primeiro passo é não mascarar o mau odor com balas, chicletes, bochechos, etc. Em seguida, investigar a causa do problema e tratá-lo da maneira adequada. Algumas vezes, é necessário adotar o acompanhamento multidisciplinar de um médico e de um dentista. Entretanto, como grande parte dos casos de halitose tem origem na cavidade bucal, deve-se adotar as mesmas medidas indicadas para a manutenção da boa saúde da boca, que consistem na higienização adequada por meio da escovação de todos os dentes e da língua, além do uso do fio dental e do enxaguante bucal.

Fonte: Diferença entre Parkinson e Alzheimer.

ÓBITOS

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

ÓBITO	DATA	ASSOCIADO	ÓRGÃO	PARENTESCO
Maria Aparecida Codelo Nascimento	*28/01/2021*	*Fernando Codelo Nascimento*	*Apo.*	*mãe*
Ivana Vicente Cardoso	*15/02/2021*	*Sandra Regina Vicente Cardoso*	*CFP 109*	*mãe*
Paulo Rubio Moreira	*26/02/2021*	*Paulo Rubio Moreira*	*Apo.*	*-*
Alvarinda da Cunha Quitério	*04/03/2021*	*Nelson Quitério*	*Apo.*	*mãe*
Sebastião da Silva Diniz	*06/03/2021*	*Sebastiao Rodrigues Cordeiro*	*AUDI - 5007*	*sogro*
Sueli da Costa Montagnana	*13/03/2021*	*Everson Donizeti Montagnana*	*CFP 502*	*mãe*
Pedro Sartori	*16/03/2021*	*Elisabete Sartori*	*CFP 101*	*pai*
Joana Giglioli Dotti	*18/03/2021*	*Ademir Dotti*	*Apo.*	*mãe*

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**

É Páscoa, é tempo de mudar

É tempo de Pascoa, momento de celebração da vida em família, mas também de reflexão e mudança. Páscoa é sinônimo de renascimento, de renovação e de fazer renascer sentimentos mais nobres.

O importante é que cada um cultive sentimentos bons, fraternais e altruístas. Dessa forma, todos poderemos contribuir para um mundo melhor e mais justo.

A Páscoa é também uma data que simboliza o triunfo da vida sobre a morte, do amor sobre o ódio. É a época ideal para refletir sobre o verdadeiro significado da vida, e sobre a importância do amor.

A Páscoa é, assim, tempo de celebrar o amor e triunfo de Cristo, mas também de refletir, renovar e mudar para melhor, tal como Ele nos ensinou. Boa Páscoa a todos!

https://www.mundodasmensagens.com/

Boletim Informativo Abril - 2021

Edição 173 **Ano 15**

AES Associação dos Empregados do SENAI

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

Página 03
- *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

Terceira idade ou melhor idade?

Alguns veem o envelhecimento como algo extremamente negativo.

Não conseguem valorizar o que o tempo de vida já trouxe de melhor.

Outros já percebem essa fase da vida como um sinal de liberdade e enxergam para além do envelhecimento. O que o primeiro grupo tem de diferente do segundo? Atitude, apenas isso. Embora eles sejam formados por pessoas da mesma faixa etária, o primeiro grupo escolheu a terceira idade, o segundo optou por ter a melhor idade. Essa é uma escolha que as pessoas precisam fazer todos os dias de sua vida, não apenas depois de muitos anos.

A escolha dos hábitos - Os hábitos são adquiridos por meio de escolhas. Quem opta por estar na terceira idade, frequentemente, se esquece de se alimentar bem ou de fazer exercícios físicos com alguma regularidade. Quem prefere dizer que está na melhor idade, reconhece que ter uma alimentação equilibrada e uma rotina de atividades físicas são hábitos fundamentais para ter qualidade de vida.

Importância da socialização - É preciso reforçar os laços de amizade, valorizar os vizinhos e fazer novos amigos. Quem prefere dizer que está na terceira idade, costuma se isolar e evitar o contato social. Os que escolhem a melhor idade mantêm diferentes grupos: para viagens, para um chopinho, para o cinema, para a dança.

A relação com o tempo - A frase do poeta Fernando Pessoa retrata bem a relação do ser humano com o tempo: "Podemos vender nosso tempo, mas não podemos comprá-lo de volta". Os que escolhem a terceira idade costumam viver no passado ou no futuro, lamentando o que não fizeram ou ansiosos por um porvir ainda incerto. As pessoas que preferem viver a melhor idade estão de corpo e alma no presente, são gratas ao passado, mas reconhecem que o futuro está sendo construído diariamente.

Por isso, opte sempre por ter a melhor idade!

https://doctorshoes.com.br/

Departamento Cultural e Recreativo

Você já parou para pensar como surgiu o ovo de Páscoa?

A data tem diversas referências culturais – e o chocolate nem sempre esteve presente nessa história. Veja algumas curiosidades:

A Páscoa tem diferentes significados para cada pessoa. Alguns aproveitam o momento com a família, outros gostam de aproveitar o feriado prolongado para viajar, fora a festa que a compra de chocolates representa. Sua origem é bastante antiga: a celebração cristã é baseada na festa Pessach, de origem judaica, que significa "passagem" em hebraico. A celebração faz referência ao êxodo do povo judeu do Egito.

Na primavera, lebres e ovos coloridos eram usados como símbolos de renovação em homenagem à Eostre (deusa da fertilidade). Dar ovos de presente é um hábito muito antigo, conforme explica Rafael Colavite, professor de História e cientista social. "Existem registros da Era Antiga em que o ovo, por simbolizar a vida, depois de cozido e decorado, é dado como presente em algumas épocas específicas do ano. No caso, na passagem do inverno para a primavera". Para os judeus, o ovo é um símbolo de resistência – um dos únicos alimentos que não perde a forma depois de cozido.

E o chocolate? - Segundo o especialista, o momento em que o chocolate passou a fazer parte da tradição não é certo – ele tem uma origem dispersa em alguns processos históricos. "Os franceses foram os primeiros a utilizar chocolate para confeccionar presentes de Páscoa, no século XIX. O chocolate, trazido para a Europa pelos espanhóis, era tido como sagrado entre os Astecas".

Outro ponto também influencia essa cultura: durante a Quaresma, tradicional período cristão entre o fim do Carnaval e a Páscoa, os adeptos dessa crença não comem carne. "Em algumas épocas essa proibição se estendeu ao ovo, o que impossibilitou o ato de presentear as pessoas queridas com ovos de galinha decorados. Para contornar essa proibição, são feitos ovos de chocolate, que surgem com muita força, especialmente no Brasil, quando o chocolate se tornou acessível à população em geral".

https://www.consumidormoderno.com.br - Raissa Covre

Departamento de Esportes

Não consegue correr muito tempo sem parar? Veja como evoluir no esporte.

Um erro muito comum de quem começa a correr é, após pouco tempo praticando a atividade, se comparar com atletas mais experientes e querer se aventurar em longas distâncias sem estar realmente preparado. Calma! É preciso evoluir progressivamente, sem "queimar a largada". Seguem algumas dicas para evoluir na corrida de forma segura e, claro, se divertir no meio do caminho.

Alterne caminhada com corrida. Você ainda não consegue correr 15, 20, 30 minutos sem parar? Fique tranquilo, é algo normal no início. Não tem problema alternar momentos de corrida com outros de caminhada para recuperar o fôlego. Comece, por exemplo, correndo 3 minutos e caminhando 2 minutos. Depois, passe a correr 4 minutos e caminhar 1 minuto; 5 minutos e caminhar 1 minuto; 6 minutos e caminhar 1 minuto; e assim por diante, até ser capaz de correr 10, 15, 20, 30 minutos sem parar.

"Essas 'pausas' andando são bem-vindas para quem está iniciando e até em treinos longos de atletas mais experientes, pois correr continuamente, com músculos cansados, aumenta bastante a sobrecarga no corpo e o risco de lesões", explica a médica ortopedista Ana Paula Simões, mestre em ortopedia e traumatologia pela Santa Casa de São Paulo (SP).

Mantenha a regularidade nos treinos. Não seja um 'atleta de fim de semana'. Ter regularidade nos treinos, mínimo de 3 vezes por semana, é essencial para ganhar condicionamento e evoluir em qualquer esporte.

Os amigos podem ser um incentivo para você acordar para treinar, mas lembre-se que estar perto de pessoas que correm não significa se comparar a elas. Cada atleta tem sua velocidade, capacidade física, rotina de treinos. Então, respeite seus limites e não tente imitar o que seu colega faz.

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

Assuntos Diversos

23 de abril - Dia Mundial do Livro

Dos diversos instrumentos do homem, o mais assombroso é, indubitavelmente, o livro. Os outros são extensões do seu corpo. O microscópio e o telescópio são extensões da vista; o telefone é o prolongamento da voz; seguem-se o arado e a espada, extensões do seu braço. Mas o livro é outra coisa: o livro é uma extensão da memória e da imaginação.

Em «César e Cleópatra» de Shaw, quando se fala da biblioteca de Alexandria, diz-se que ela é a memória da humanidade. O livro é isso e também algo mais: a imaginação. Pois o que é o nosso passado senão uma série de sonhos? Que diferença pode haver entre recordar sonhos e recordar o passado? Tal é a função que o livro realiza.

Se lemos um livro antigo, é como se lêssemos todo o tempo que transcorreu até nós desde o dia em que ele foi escrito. Por isso, convém manter o culto do livro. Ele pode estar cheio de coisas erradas, podemos não estar de acordo com as opiniões do autor, mas mesmo assim conserva alguma coisa de sagrado, algo de divino, não para ser objeto de respeito supersticioso, mas para que o abordemos com o desejo de encontrar felicidade, de encontrar sabedoria

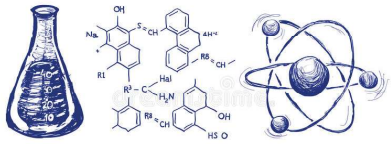
http://www.citador.pt/textos Jorge Luís Borges, in 'Ensaio: O Livro'

Os Livros São Janelas - Vi um livro no lixo e arrepiei-me pensando que há livros que nascem mortos. Pode-se viver sem ler? Quem não lê não entra no rio da história e quem lê é como o mar onde deságuam muitos rios. Comprar um livro é sempre como a primeira vez, como quem marca um encontro para receber uma confidência. Uma casa sem livros está desabitada, é uma pensão... Os livros são janelas. Hoje vou abrir uma delas.

(Padre) Vasco Pinto de Magalhães, in "Não Há Soluções, Há Caminhos"

Curiosidade

Química: muito além da sala de aula



Veja curiosidades e aplicações práticas de algo que é muito mais do que uma matéria escolar: a química! Ela está mais presente no dia a dia do que a gente imagina. Em conjunto com a Física costumam ser duas das matérias renegadas em anos escolares. No entanto, ambas têm muito mais aplicações práticas no nosso cotidiano do que podemos imaginar.

- **Cerveja e vinho:** responsáveis pela filtração e estabilização das cervejas e vinhos, os polímeros de PVP mantêm a qualidade das bebidas por mais tempo. Produzido pela BASF, o Divergan®, além de impedir que a cerveja perca sua qualidade antes de seis meses, também impede que o sabor da "loirinha"nao mude depois de algum tempo.
- **Calça Jeans:** para colorir as calças mais famosas do mundo, a BASF desenvolveu corantes de anilina, alizarina e índigo para a indústria têxtil. O pigmento Indigo Blue, além de fornecer a tonalidade azulada pela qual as calças jeans são tão famosas, ainda é um coringa da moda, permitindo que o jeans seja colorido, desbotado, amaciado, alterado, dando-lhe possibilidades infinitas de aplicação.
- **Calçados:** desde uma delicada sapatilha até uma bota de alpinismo, uma chuteira de futebol, um sapato de segurança ou um tênis de última geração, sem os poliuretanos os calçados não seriam tão leves ou confortáveis. Presentes em todas as partes, do solado às peças decorativas, esses componentes dão mais desempenho e proporcionam muito mais durabilidade para todos os tipos de calçados.

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