emocionais podem influenciar, sobretudo, em crianças e adolescentes. Outro dado importante é que a presença do estresse tende a ser mais predominante entre aqueles indivíduos que enfrentam crises mais recorrentes – ou que sejam mais duradouras.

O estresse, por sua vez, pode se desenvolver pelo próprio diagnóstico de asma; seja porque algumas atividades podem ser limitadas, pela interrupção de sono em razão de crises noturnas ou pela dificuldade de adaptação à doença.

Além disso, conflitos familiares, dificuldades da própria família em compreender a doença e de evitar fatores desencadeantes de crises podem provocar ainda mais ansiedade em quem recebe o diagnóstico, levando até mesmo a quadros de depressão. Como prevenir crises decorrentes de fatores emocionais?

- Se você recebeu o diagnóstico de asma, aprenda sobre a doença e busque aceitá-la;
- Encare a manutenção da autoestima como algo importante para enfrentar a doença;
- Ao cuidar de alguém com asma, não tome atitudes superprotetoras;
- Mantenha o uso dos medicamentos conforme orientação, mesmo sem crise;
- Pratique atividade física conforme orientação médica, o que ajuda a aliviar o stresse;

A asma não tem cura. Mesmo quando os sintomas não estão presentes, o organismo continua a ser acometido pela doença. Portanto, jamais abandone o tratamento. Ele ajuda a manter o controle sobre a doença e garantir mais qualidade de vida.

https://antigo.saude.gov.br/

ÓBITOS

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

ÓBITO	DATA	ASSOCIADO	ÓRGÃO	PARENTESCO
Abilio Rodrigues de Oliveira Filho	11/02/2021	Abilio Rodrigues de Oliveira Filho	Apo.	-
Delvanos Araujo	08/04/2021	José Maria de Araujo	CFP 568	pai
Eloysio Rodrigues da Silva	04/07/2021	Eloysio Rodrigues da Silva	Apo.	-
Jacob Misko	15/07/2021	Jacob Misko	Apo.	-
Guilherme Conrado Muller	21/07/2021	Mírian Júlia Muller	CFP 118	pai
Geraldo Sebastião da Silva	23/07/2021	Fernando Luiz Soares Godoy	Apo.	sogro
Beatriz Francisco de Campos	23/07/2021	Sérgio Luiz de Campos	CFP 127	mãe
Josias da Silva	25/07/2021	Diogo Roberto Teixeira	CFP 508	sogro
Jacy dos Santos	25/07/2021	Jacy dos Santos	Apo.	-
Jose Vanderlei Giacomeli	27/07/2021	Jose Vanderlei Giacomeli	Apo.	-
Maria Tocci Zampiron	27/07/2021	Carlos Heitor Zampiron	Apo.	cônjuge
José Lino Valentim	31/07/2021	Jose Vitor Valentim	CFP 508	pai
Nelson do Nascimento	10/08/2021	Jose Roberto Nascimento	CPF 163	pai
Maria Camargo Ruiz	11/08/2021	Jose Ruiz Gomes	Apo	cônjuge
Mariana Candido da Silva	14/08/2021	Geovani Antonio da Silva	CFP 604	mãe
Ignes Dias Sanches	14/08/2021	Francisco Aparecido Dias Sanches	Apo.	mãe
Michiko Kitazawa	20/08/2021	Mario Minoru Kitazawa	CPF 111	mãe
Luiz Gonzaga Manzano	23/08/2021	Luiz Gonzaga Manzano	Apo.	-

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**

Primavera - Estação da Esperança

Interessante lembrar que a primavera fica entre a rigidez do inverno e a aridez do verão. Talvez por isto seja a estação da esperança, tão brindada por artistas e românticos. Esperança que está abrigada, viva e nativa nas raízes e nos caules das plantas e árvores. Para inflamar a esperança, a natureza recorre ao que o passado tem de bom, a essência, o que dá aprendizado e significado para ir adiante. Assim como a decomposição das folhas, frutos e flores do passado fornecem o húmus para o novo crescimento na primavera seguinte, devemos nos ligar ao que é verdadeiro e nutritivo para o crescimento individual e do mundo. O húmus na natureza equivale à humildade do ser, por isto a origem das palavras são próximas. Humildade é saber do seu real valor e notar que o verdadeiro, ao receber energia, fará a vida acontecer de uma maneira mais plena, bela e digna de uma primavera constante. Não pense no inverno em que viveu. Lembre-se da primavera que tens para aflorar.

https://www.intuicao.com

Boletim Informativo Setembro - 2021

Edição 178 Ano 15

AES Associação dos Empregados do SENAI

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

Página 03
- ASSUNTOS DIVERSOS
- CURIOSIDADES DIVERSAS
- SAÚDE

Página 04
- 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

Seja sempre a razão de um sorriso de alguém

O Capelato é uma pessoa incrível. Diariamente posta no grupo da família palavras de muita sabedoria, que inspiram, conduzem à reflexão e ajudam a melhorar nossas atitudes diante da vida.

Um dos textos lembrava que escutar o outro leva a um conhecimento maior do ser humano e, consequentemente, de nós mesmos, e, quem se conhece melhor, se entende melhor, se permite buscar caminhos para uma vida mais feliz, uma vida em paz. Ele costuma dizer que ninguém neste mundo é capaz de nos trazer paz, porque a paz deve ser cultivada dentro de nós mesmos.

Que aprender a relevar e a perdoar é uma das mais eficazes maneiras de ter paz. Quando relevamos, deixamos de criar problemas e passamos a valorizar o que realmente importa. Que cultivar a paciência é uma das virtudes que nos traz a paz de espírito. A paciência nos mostra que é preciso aceitar situações e pessoas do jeito que elas são e não do jeito que queremos que elas sejam. Quando aprendemos a aceitar e a amar, isso nos leva à paz!

Que a paz é uma mudança de atitude que só você pode ter. Em vez de imediatismo, do julgamento, deve-se preferir semear o entendimento e a compreensão. Não querer ter razão sempre, procurar conversar e estar aberto para ouvir o outro é atitude simples que atrai a paz. Palavras positivas ou negativas são como sementes boas ou más que nós, todos os dias, escolhemos para o plantio fértil da nossa mente e com as quais decidimos nos alimentar. Falemos e façamos o bem e tenhamos boas palavras conosco e com o próximo. A nossa existência é de grande relevância, daí a necessidade de se procurar ter atitude de disposição e de nobreza para consigo e para com o outro, mantendo-se fiel à busca da Paz.

Seja sempre a razão de um sorriso de alguém e que a paz invada o seu, o meu, o nosso coração!

Departamento Cultural e Recreativo

Dia da Árvore

Comemorado no Brasil em 21 de setembro, tem como objetivo principal a conscientização a respeito da preservação desse bem tão valioso. A árvore é um grande símbolo da natureza e é uma das mais importantes riquezas naturais que possuímos. As diversas espécies arbóreas existentes são fundamentais para a vida na Terra por várias razões: aumentam a umidade do ar, evitam erosões, produzem oxigênio no processo de fotossíntese, reduzem a temperatura, fornecem sombra e abrigo para algumas espécies animais, produzem alimentos e servem como matéria-prima para a criação de móveis e até mesmo casas. Sendo assim, o dia 21 de setembro deve ser visto como um dia de reflexão sobre nossas atitudes em relação a essa importante riqueza natural. Esse dia é muito mais do que o ato simbólico de plantar uma árvore e deve ser encarado como um momento de mudança de postura e conscientização de que nossos atos afetam as gerações futuras. É importante também haver conscientização não só a respeito da importância da conservação, bem como da necessidade de criação de políticas públicas que combatam a exploração ilegal de árvores.

- Cada região do nosso país possui uma árvore símbolo diferente. Observe:
- Árvore símbolo da região Norte – castanheira;
- Região Nordeste – carnaúba;
- Região Centro-Oeste – ipê amarelo;
- Região Sudeste – pau-brasil;
- Região Sul – araucária.

No dia 21 de março é comemorado o Dia **Mundial** da Árvore.

Por Vanessa Sardinha dos Santos https://brasilescola.uol.com.br/

Departamento de Esportes

Paralimpíadas: é hora de refletir e aprender!

O lema dos jogos paralímpicos é "Espírito em movimento". Ele foi baseado no **agitos**, que em latim significa "eu me movo". Só os jogos em si já nos permitem fazer diversas analogias a respeito de conceitos que podem ser aplicados no nosso dia a dia, tais como: planejamento, foco, objetivo, disciplina, entre outros. Mas, a ideia por trás desse evento, bem como toda sua simbologia nos faz refletir a respeito das nossas atitudes, enquanto profissionais e pessoas.

Afinal, como você se move? Ser ativo é premissa essencial para qualquer um que deseja fazer algo maior no ambiente que atua. Muitas vezes, a rotina nos torna "mecânicos" e acabamos nos acostumando com determinadas situações. Sem percebermos, nos tornamos acomodados, seja no trabalho ou na própria vida pessoal. Sofremos influências do meio em que vivemos, mas quantos de nós estamos dispostos a nos doar a uma causa maior? O que procuramos fazer de novo a cada dia?

As mudanças não acontecem de forma repentina. Cada ação que tomamos tem influência nas decisões futuras. Os jogos paralímpicos nos inspiram a repensar o significado da palavra sonho. Quantos de nós deixamos para trás aquilo que realmente nos faz pulsar?

A superação é a marca de cada atleta das paralimpíadas. Eles são a prova de que, apesar das dificuldades, a capacitação é capaz de desenvolver habilidades e transformar vidas. Todos nós possuímos nossas próprias particularidades. Precisamos detectá-las e a partir daí nos tornarmos mais funcionais. A forma como nos comportamos interfere diretamente no lugar em que vivemos.

Por isso, seja no ambiente organizacional ou na sociedade, é necessário repensarmos a forma como estamos atuando. Será que estamos "vivos" e encarando de fato, nossos desafios? O que podemos fazer para melhorar? Fica a reflexão!

www.ideiademarketing.com.br/- Raiza Halfeld

Assuntos Diversos

7 técnicas para aproveitar melhor o tempo

Tempo é dinheiro. Mais do que isso, é vida. E para conseguir uma vida agradável, a correta administração do recurso é essencial. Já diziam os nossos pais: "Há tempo para tudo, para brincar, para estudar..." Eles estavam e ainda estão certos. Basta se organizar e passar a ter o tique-taque do relógio ao seu favor.

Para isso, há algumas indicações a serem tomadas para resolver o problema da má distribuição do tempo.

Elimine a preguiça da rotina - Esse é o primeiro passo, pois com moleza, nada que venha a fazer vai realmente adiantar e haverá perda de tempo do mesmo jeito. Portanto, deixe o desânimo apenas para um dia ou outro das férias e olhe lá! Assim, fica mais fácil executar as outras orientações.

Pratique alguma atividade física - Com a liberação de diversos hormônios após o esforço físico, que são responsáveis por deixar você mais disposto, dar conta de todos os afazeres será bem menos difícil e cumprir tudo será prazeroso.

Acorde cedo - Talvez seja, de longe, a mais difícil, mas a mais correta a se fazer. Acordando mais cedo há mais tempo para se programar e até conseguir uma folga para descanso durante o dia.

Use a agenda - Com ela, há a possibilidade de se organizar previamente para a semana ou o mês, mas também para cada dia. Dessa forma, dificilmente você irá esquecer algo ou marcar dois programas no mesmo horário.

Tenha uma "válvula de escape" - Separe de quarenta minutos a uma hora, a depender da sua disponibilidade, para dedicar a si mesmo todos os dias. Esse momento pode ser utilizado para ler um novo livro, praticar métodos de relaxamento ou se jogar no sofá para assistir televisão. Mas nada de redes sociais nesse instante!

Redes sociais só na hora marcada - Exceto as mensagens emergenciais, agende uma hora do seu dia para usar as redes sociais. Dessa forma, você evita as "espiadinhas", e no fim do dia, economiza bastante tempo.

Evite fazer várias coisas ao mesmo tempo Comportando-se como um robô multifuncional, mesmo que a intenção seja a melhor, nada sairá conforme o desejado e há o risco de ter de refazer algo.

https://www.iped.com.br/

Curiosidades Diversas

- Quando você fala para si mesmo, enquanto lê, essa 'voz' interior é acompanhada de movimentos muito sutis da laringe;
- Beijar um bebê na orelha pode deixá-lo surdo;
- A decomposição do corpo humano começa apenas 4 minutos depois da morte;
- As três famílias mais ricas do mundo têm mais dinheiro que a riqueza dos 48 países mais pobres do mundo;
- A cerveja não era considerada uma bebida alcoólica na Rússia até o ano de 2011. Afinal, até então era classificada como um refresco;
- Estados Unidos, Birmânia e Libéria são os únicos países no mundo que não usam o sistema métrico como padrão de medição;
- Fredric John Bauer foi o criador da lata das batatas Pringles. Quando ele morreu em 2008 suas cinzas foram colocadas em uma delas;
- O primeiro telefone móvel inventado custava 3.995 dólares;
- No Japão você pode comprar um sorvete com sabor de enguia;
- Mais de 1.000.000 de euros são jogados na 'Fontana de Trevi' (Itália). De tempos em tempos a prefeitura de Roma recolhe as moedas e doa para a caridade;
- Usain Bolt exige que todas as fotografias tiradas dele sejam realizadas na Jamaica, seu país de origem. Assim ele contribui economicamente para o seu país.

https://segredosdomundo.r7.com/

Saúde

Fatores emocionais podem desencadear a asma

A asma é uma doença pulmonar crônica bastante frequente, mas que, se não tratada, pode levar à morte.

Estudos indicam que os aspectos