Curiosidades

A palavra curiosidade é originada do latim curiositas, que significa “desejo por conhecimento” ou “desejo por informação”. A curiosidade, característica presente nos seres humanos e em outros animais, é capaz de promover o aprendizado e o desenvolvimento de habilidades. Então, que tal estimular a nossa? Você acorda muito durante a noite?

- Qual será a posição certa para dormir melhor?

Além das posições de sono, é preciso prestar muita atenção às seleções de colchão e travesseiro para uma noite de sono confortável.

Quando você se deita para dormir, deve ficar na posição que achar confortável, porque o conforto promove o sono. Ergonomicamente falando, é bom repensar e mudar vez por outra, isto porque com o passar do tempo, deitar da mesma maneira todas as noites pode levar a dores.

De fato, pesquisas mostram que quase todo mundo tem uma abordagem diferente quando se trata de sua posição preferida para dormir. Especialistas sugerem que, para a maioria das pessoas, dormir de costas pode ser a melhor posição. No entanto, ao mesmo tempo, descansar em qualquer um dos lados também pode ser uma boa posição para adormecer.

É importante lembrar que, assim como o próprio sono, não existe uma posição de dormir “perfeita” para todos. Sendo assim, qual a posição certa para dormir melhor?

Apesar do debate entre o lado direito e esquerdo, pesquisas sugerem que dormir de barriga para cima pode ser a melhor posição para algumas pessoas.

De acordo com especialistas, esta é uma opção ideal para quem deseja uma boa posição de dormir para o controle da dor. Além disso, esta postura permite que seu corpo descanse em uma posição neutra, mantendo a cabeça posicionada acima do peito, ambos ótimos para minimizar dores e sintomas de azia.

Ademais, dormir de barriga para cima dá à cabeça, pescoço e coluna um descanso adequado durante a noite. Quando você dorme de frente para o teto, pode diminuir a probabilidade de sofrer refluxo ácido noturno o que com o passar do tempo pode causar danos ao esôfago.

No entanto, é importante notar que, se você sofre de apneia do sono posicional, é recomendado pelos especialistas evitar a posição de dormir de costas; neste caso, o mais indicado seria dormir de lado. Lembre-se de sempre falar com seu médico se suspeitar que possa ter algum distúrbio do sono.

Três dicas para dormir melhor

Além da posição correta, seu colchão e travesseiro terão um grande impacto, se você atentar-se a todos os benefícios de dormir de barriga para cima.

1. Considere um colchão de firmeza média

Em geral, as pessoas que dormem de costas preferem camas médias porque fornecem suporte para a coluna combinado com um toque de alívio de pressão.

Um colchão muito macio pode não oferecer suporte suficiente para manter os quadris e a coluna alinhados, enquanto um colchão muito firme pode criar pontos de pressão ao redor dos ombros ou quadris.

2. Certifique-se de que a camada de conforto não seja muito grossa

As camadas de conforto nas camas são projetadas para que os dorminhocos afundem nelas. Mas é importante que as pessoas que dormem de barriga para cima (em particular os quadris) não afundem muito no colchão, evitando o alinhamento da coluna e criando pressão na região lombar.

3. Escolha o travesseiro certo

Por fim, opte por um travesseiro de espuma ou látex que tenha um pouco de conforto para que você apoie a curva natural do pescoço. Certifique-se de que o travesseiro esteja em uma altura que mantenha o pescoço alinhado com o resto da coluna.

Em geral, dormir de barriga para cima e de lado oferece muito mais benefícios do que dormir de bruços. Mas, em última análise, a melhor posição para dormir é aquela em que você consegue dormir profundamente.

A postura noturna saudável também pode ajudá-lo a acordar sentindo-se revigorado e apoia o bem-estar geral.

Fonte: segredosdomundo.r7.com

ÓBITOS

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

ÓBITO	DATA	ASSOCIADO	ÓRGÃO	PARENTESCO
Silvia Regina Barcelos Cardoso	*16/02/2022*	*Paulo Sergio Cardoso*	*CFP 604*	*cônjuge*
Ezio Pereira da Silva	*17/02/2022*	*Ezio Pereira da Silva*	*Apo.*	*-*
Anna Antônio Cavallin	*10/03/2022*	*Márcio Cavallin*	*Apo.*	*mãe*
Benedita Aparecida Del Ben	*10/03/2022*	*Nelson Del Bem*	*Apó.*	*cônjuge*
Antonio Carlos Momo	*18/03/2022*	*Antonio Carlos Momo*	*CT 780*	*-*
Therezinha de Aguiar Branseler	*20/03/2022*	*Ademir Penha Mignanelli*	*CPF 502*	*sogra*

COLABORARAM NESTA EDIÇÃO:

Célia Reni Fernandes Sanches
Depto. de Aposentados

Celia Regina Oliveira Caracciolo
Revisão

Neiva Aparecida Pires Damaceno
Depto. Cultural e Recreativo

Edison Simon
Depto. Esporte Interior

Luciano Cruz de Siqueira
Depto. Esporte Capital

Claudia Celestino Lucio
Diagramação

Milton Gava
Presidente da Diretoria Executiva
Comentários e sugestões de matérias – enviar e-mail para **boletim.aes@aessenai.org.br**

Você sabia que, o mês de abril é marcado pelo “Movimento Abril Verde”?

Isto acontece, pois no mês de abril duas datas valem a nossa relevância em relação à saúde. São elas:

- **Dia Mundial da Saúde:** celebrado anualmente em 07 de abril, data que coincide com a criação da Organização Mundial da Saúde (OMS) em 1948.
- **Dia Mundial da Segurança e Saúde no Trabalho:** comemorado em 28 de abril, criado pela Organização Internacional do Trabalho (OIT), em memória das vítimas de acidentes e doenças relacionadas ao trabalho. No Brasil, a Lei nº 11.121/2005 instituiu o mesmo dia como o Dia Nacional em Memória das Vítimas de Acidentes e Doenças do Trabalho.

Com o objetivo de diminuir e prevenir os acidentes e as doenças provindas do trabalho, e promover a conscientização de todos, a campanha Abril Verde quer movimentar o maior número de pessoas, empresas e instituições, para diminuir a quantidade de acidentes de trabalho. Os dados são bem alarmantes.

A Campanha “Movimento Abril Verde” existe para que haja a conscientização sobre a segurança e saúde no trabalho. O tema deste ano é: **“Trabalhar, sim. Adoecer, não.”**

Fonte: https://saude.es.gov.br

Boletim Informativo ABRIL - 2022

Edição 185 Ano 16

AES Associação dos Empregados do SENAI

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

Página 03
- *SAÚDE*
- *ASSUNTOS DIVERSOS*

Página 04
- *CURIOSIDADES*
- *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

Viver Bem!

Sabemos que envelhecer é um processo natural vivido por todos. Alcançar idades mais avançadas, e oportunidades que acompanham uma maior longevidade dependem fortemente de pessoas conscientizadas sobre esta importância, considerando os vários aspectos necessários para se obter um envelhecimento saudável.

Nas reuniões mensais do grupo de aposentados e na "Semana de Qualidade de Vida" promovidas pelo Departamento de Aposentados da AES temos proposto reflexões sobre a questão da longevidade com qualidade de vida, tratando temas que vão desde a prevenção de quedas até o enfrentamento de preconceitos que vivem os idosos, questões financeiras, cuidados com a saúde, sexualidade, resgate de autoestima, etc.

Acreditamos estar, desta forma, fomentando o conhecimento, despertando interesses, criando novos vínculos e cultivando as relações sociais.

Não faltam dicas para se buscar melhores resultados. Insistimos sempre sobre a importância de:

1. **Interagir socialmente**: manter, conquistar e cultivar vínculos afetivos.
2. **Cuidar do bem-estar mental**: exercitar a autonomia.
3. **Praticar atividades físicas**: promove melhorias na saúde em geral, estimula o corpo a liberar substâncias como endorfina e dopamina, que agem diretamente no humor e na autoestima.
4. **Ter uma alimentação saudável**: valer-se de alimentos mais apropriados, para que desta forma, tenha uma dieta que não gere ou agrave problemas de saúde.
5. **Cuidar da higiene pessoal**: criar rotina de higiene que proporcione saúde, conforto e bem estar.

A próxima reunião do Departamento de Aposentados acontecerá no dia 06/04/2022, das 9h às 11h, na Escola SENAI "Orlando Laviero Ferraiuolo", Rua Teixeira de Mello, 106 - Tatuapé, São Paulo - SP (CFP 1.11).
Esperamos por você!

Departamento Cultural e Recreativo

Vamos conferir os principais filmes que chegam as telinhas do cinema neste mês de abril/2022.

- **07/04 – "Sonic 2: O Filme"**

Dirigido por Jeff Fowler, o enredo de "Sonic 2" é baseado na série de jogos de videogame do ouriço azul, que foi criada e desenvolvida pela Sega e Sonic Team. O filme segue a primeira sequência de mesmo nome, lançada em 2020 e também traz de volta alguns personagens icônicos, como James Marsden (da franquia X-Men), como Tom Wachowski – amigo de Sonic –Jim Carrey, o famoso vilão Robotnik e Ben Schwartz, a voz por trás do ouriço principal.

- **14/04 – "Animais Fantásticos: Os Segredos de Dumbledore"**

"Animais Fantásticos 3: "Os Segredos de Dumbledore", o terceiro e último filme da franquia sem o bruxinho Harry Potter. A sequência terá mais uma vez direção de David Yates com roteiro escrito por JK Rowling, autora dos livros da franquia 'Harry Potter', e Steve Kloves.

O novo enredo aprofunda a vida do lendário Diretor de Hogwarts, Dumbledore, interpretado por Jude Law. A novidade na trama está na substituição de Johnny Depp por Mads Mikkelson como Grindelwald. Contudo, "Os Segredos de Dumbledore' também apresenta rostos familiares, como Eddie Redmayne como Newt Scamander e Ezra Miller como Credence Barebone.

21/04 – "The Northman"

"The Northman" é um filme histórico ambientado durante o século 10 na Islândia. O filme segue o personagem de Alexander Skarsgård, um príncipe viking chamado Amleth. A produção é baseada em Hamlet, de William Shakespeare e, por isso, tem sido muito aguardado pelos fãs do escritor. Entre os principais nomes do elenco do filme estão; Anya Taylor-Joy, Nicole Kidman e Willem Dafoe.

- **28/04 – "O Peso do Talento"**

No novo filme de Nicolas Cage, " O Peso do Talento" o ator interpreta a si mesmo em uma ficção de muito bom humor. Depois de perder seu dinheiro, o personagem homônimo de Nicolas Cage precisa recuperar-se financeiramente, mas o problema foi a solução que ele encontrou: aceitar o valor de US$ 1 milhão para ir à festa de aniversário de um superfã que também é um chefão do crime.

O elenco também conta com Neil Patrick Harris ("How I Met Your Mother'" e "Matrix: Ressurections") que interpreta o empresário de Cage, e Tiffany Haddish como agente da CIA. A produção é da Lionsgate e da Saturn Films, produtora fundada por Nicolas Cage.

"Spoiler" para o mês de maio, entre as estreias mais aguardadas estão: "Doutor Estranho no Multiverso da Loucura" (05/05) e "Top Gun 2" (27/05).

Departamento de Esportes

Temos novidades!!!

Estamos retomando o campeonato de Futsal livre que precisou ser paralisado em 2020 por conta da pandemia. Vale lembrar que, foram realizadas algumas fases regionais em março/2020.

Capital: A segunda regional Capital acontecerá no CAT SESI AE Carvalho, em Artur Alvim, nos dias 27/03/2022 e 03/04/2022, e já temos duas equipes classificadas da primeira regional: BRASCELONA CFP 1.01, e LEÃOLPOLDINESE A CFP 1.06.

A fase final, que contará com 4 equipes classificadas, será na Colônia de Férias (Itanhaém), em Abril de 2022 (data a ser definida).

Interior: Contamos com quatro equipes classificadas para as nossas tradicionais finais na Colônia de Férias que será em 02/04/2022, são elas: Locomotiva Grená de Araraquara, Real Cervejaria de Lenções Paulista, Escola de Itu e Escola de Bauru.

A fase regional do interior de 2022 acontecerá em 10/04/2022, vamos torcer!

E vêm aí novidades!!! As Diretorias Esportiva , Capital e Interior, estão trabalhando novas ações.

Aguardem.

Saúde

Vamos pensar:

O que é ter saúde para você? E bem-estar?

É um tema bem complexo e que merece nossa atenção, uma vez que, os dois apresentam relação direta com a qualidade de vida.

A saúde não se relaciona apenas com o bem-estar físico, mas também com o bem-estar mental e social. Algumas pessoas entendem que ter saúde trata-se apenas da ausência de doença, mas é uma definição difícil de se dar, pois varia de acordo com o órgão, com o indivíduo, o local, época e momento vivenciado pelo outro.

Já o conceito de bem-estar, é bastante complexo e destaca-se por ser um estado subjetivo. Em seu artigo: "Bem-estar, bem-estar social ou qualidade de vida: a reconstrução de um conceito", a professora universitária Vera Maria Ribeiro Nogueira considera que o estado de bem-estar é **"concernente às condições da pessoa de satisfazer suas necessidades materiais e suas aspirações espirituais".**

Geralmente, divide-se o bem-estar em três categorias: satisfação com a vida, afetos positivos e afetos negativos.

Mas qual o diferença entre saúde e bem-estar?

O termo "bem-estar" possui significado complexo, subjetivo e, geralmente, é utilizado para indicar aspectos físicos, emocionais e sociais de um indivíduo, que esta relacionado com a capacidade do indivíduo suprir suas necessidades e satisfazer-se com a vida.

A saúde, por sua vez, de acordo com a OMS(Organização Mundial da Saúde), refere-se ao bem-estar. Considera-se que, para um indivíduo ter saúde, é preciso que ele viva o estado mais completo de bem-estar físico, mental e social.

E saúde, bem-estar e qualidade de vida – como se encaixam?

A qualidade de vida pode ser definida como "a percepção do indivíduo de sua inserção na vida, no contexto da cultura e sistemas de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações".

Basicamente esta relacionada, com questões físicas, como a presença de dor e a quantidade de sono diário, e com questões psicológicas, como imagem corporal, sentimentos negativos e autoestima. Também está relacionada com questões de mobilidade, dependência da utilização de medicamentos, relações pessoais, capacidade de trabalho, segurança física, recursos financeiros, disponibilidade de cuidados com a saúde, opções de lazer, transporte e, até mesmo, aspectos espirituais e crenças pessoais. A qualidade de vida é, portanto, um conceito bastante complexo e, que está relacionada, diretamente, com os conceitos de saúde e de bem-estar.

Assim, veja a seguir algumas dicas que vão ajudá-lo na tarefa de conseguir um corpo e uma mente sadios:

- Pratique exercícios físicos regularmente.
- Alimente-se bem, reduza sempre alimentos industrializados, ricos em sal, açúcares e gorduras. Faça a opção por alimentos naturais.
- Beba muita água.
- Evite o fumo e bebidas alcoólicas em excesso.
- Proteja a pele da exposição excessiva ao sol. Utilize sempre filtro solar.
- Priorize as boas noites de sono.
- Faça um check-up regularmente.
- Cuide da sua saúde mental e nunca sinta vergonha de procurar ajuda psicológica.
- Não utilize medicamentos sem prescrição médica.
- Controle seu estresse.
- Procure sempre organizar o seu tempo, dê importância em sua agenda para as atividades que mais gosta como passear no parque, dançar, assistir a um filme em casa ou no cinema.
- Evite comparar sua vida social com a de outras pessoas.
- Não se preocupe com o padrão de beleza imposto pela sociedade, pois cada pessoa é única e apresenta uma beleza diferente.
- Mantenha boas relações sociais.
- Evite fazer muitas coisas ao mesmo tempo.
- Controle suas finanças.
- Seja grato por tudo o que conquistou.

Fonte: https://brasilescola.uol.com.br/saude

Assuntos Diversos

No último dia 15 de março de 2022, no auditório do CFP 1.07, foi realizado pelo senhor Josivaldo Ferreira, membro do Conselho Deliberativo, uma reunião para apresentação da AES a todos os funcionários do SEO – Supervisão de Educação Online, com o propósito de divulgar as ações realizadas pelo corpo administrativo, as atividades desenvolvidas pelos departamentos e apresentação dos núcleos de lazer. Com isto, para ampliação desta ação de divulgação junto aos funcionários, contamos com a colaboração dos representantes nas unidades.