Saúde

O combate ao sedentarismo

O corpo humano precisa estar em constante movimento. Isso não é segredo para ninguém trata-se de uma informação muito disseminada nas últimas décadas. Mas, seja pelas demandas da rotina ou mesmo pela falta de interesse, boa parte da população não atende a esse chamado. Segundo a OMS (Organização Mundial da Saúde) 46% dos brasileiros não praticam atividades físicas regularmente, estando mais sujeitos a doenças crônicas, cardiovasculares e mentais, por exemplo. O desenvolvimento de novas tecnologias e a automação das atividades têm feito com que as pessoas se movimentem cada vez menos. Fique atento, pois o sedentarismo, é maléfico à saúde e traz, inúmeros prejuízos. Cuide-se, mexa-se, e mude a sua atitude!!!

Fonte: Revista VocêRH

Assuntos Diversos

Por que estamos perdendo a capacidade de manter a atenção

Mesmo sabendo que a atenção focada traz resultados superiores, vivemos anos à sombra da ideia de que o comportamento multitarefa é mais vantajoso.

Pense bem: Você se orgulha de ser multitarefa? É bem possível que tenha respondido "não".

Afinal, nesta altura do campeonato, muito já foi dito a respeito dos impactos negativos de executar tarefas simultâneas em nossa rotina, principalmente no trabalho.

Salvo raras exceções, hoje sabemos que o trabalho focado é capaz de trazer resultados superiores, reduzindo erros e perda de performance. Mesmo assim, é possível apostar que você divide sua atenção muito mais vezes do que deveria ao longo do seu dia.

E como se já não bastasse, vivemos diariamente uma verdadeira avalanche de estímulos. Das mensagens instantâneas, às inúmeras ofertas de conteúdos (alô infodemia!), passando pelas notificações das redes sociais e essa constante sensação de urgência que tanto nos aflige o que não falta são empecilhos para mantermos a concentração em uma única atividade. Nossa mente sofre com constantes interrupções, e pouco a pouco, parece que estamos perdendo a capacidade de simplesmente prestar atenção.

Então, reveja os seus afazeres, reconsidere as várias situações que lhe tornam refém durante o seu dia. Lembre-se, que a sua capacidade de manter a atenção vale muito.

Fonte: Revista VocêRH

ÓBITOS

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

ÓBITO	DATA	ASSOCIADO	ÓRGÃO	PARENTESCO
NEY DA COSTA MARQUES	02/11/2022	NEY DA COSTA MARQUES	APO.	-
HELIO CAMARGO	12/11/2022	HELIO CAMARGO	APO.	-
ODILIA DE ALMEIDA VALVERDE	25/11/2022	PEDRO VALVERDE LYRA	APO.	CÔNJUGE
CELIA CANTO OLIVEIRA SAKS	26/11/2022	CELSO ROBERTO HAHNE	APO.	SOGRA
EUGENIO MARTINS DE CASTRO	29/11/2022	EUGENIO MARTINS DE CASTRO	APO.	-
CLEUZA ALVES DA SILVA	29/11/2022	FLAVIO ALVES DA SILVA	CFP 850	MÃE

COLABORARAM NESTA EDIÇÃO:

Célia Reni Fernandes Sanches
Depto. de Aposentados

Celia Regina Oliveira Caracciolo
Elaboração/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**

Chegamos ao último mês do ano Dezembro, e com ele "A TRADIÇÃO DA ÁRVORE DE NATAL"

A árvore de Natal surgiu como tradição no final do século XVI. Em uma região belíssima da França. Naquela época, uma parte das festividades de Natal era colocar uma árvore na sala de estar. Então, depois decoravam com doces, nozes e maçãs. Aliás, uma grande evidência desta teoria é o registro de uma árvore de Natal na Catedral de Estrasburgo (que está na Alsácia), no ano de 1539.

Decorações

Os primeiros registros de árvores decoradas com velas surgiram em 1730. No começo, as árvores eram enfeitadas com rosas de papel, maçãs, nozes e bolachas. Então, depois surgiram outros tipos de decorações, como luzes, bolas de vidro, estrelas, guirlandas, laços, anjos ou outras figuras.

No século XVII, inicialmente o costume se espalhou entre os altos funcionários e cidadãos ricos nas cidades, uma vez que os enfeites ainda eram escassos e, portanto, muito caros mesmo na Europa Central. As primeiras bolas de vidro soprado apareceram para venda em torno de 1830. Mas elas eram artigo de luxo, somente os mais abastados tinham acesso e podiam enfeitar suas árvores com elas. Atualmente, algumas pessoas preferem decorar pinheiros naturais ao invés de árvores artesanais, mas independente de qual será a sua escolha, opte sempre por abrir o seu coração e decorá-lo com a magia deste momento.

Desejamos um lindo e Feliz Natal a todos da família AES e seus familiares.

Boletim Informativo Dezembro - 2022

Edição 192 Ano 16

AES Associação dos Empregados do SENAI

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

Página 03
- *DEPTO. ESPORTES*
- *CURIOSIDADE*

Página 04
- *SAÚDE*
- *ASSUNTOS DIVERSOS*
- *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

Departamento de Aposentados encerra o ano com confraternização e amigo secreto milionário.

O encerramento das atividades do Departamento de Aposentados da AES foi marcado pela tradicional festa de confraternização, que ocorreu no dia 07 de dezembro, na Escola SENAI "Orlando Laviero Ferraiuolo" e contou com a presença de diversos colegas, cuja animação alegrou a festa.

A comemoração de fim de ano começou com uma atividade divertida de integração seguida da troca de "presentes milionários" no amigo secreto, que consistia em dizer para o seu amigo o que desejava para ele, o que ele merecia ganhar e porquê, ao invés de entregar um presente físico, proporcionando momentos de diversão, descontração e demonstração de amizade.

O grupo foi homenageado, ainda, com um café da manhã natalino, regado a música, brilhantemente executada pelo saxofonista especialmente contratado para esta ocasião.

Para 2023 o Departamento pretende dar continuidade à realização das reuniões bimestrais e da Semana de Qualidade de Vida, uma em cada semestre, além de promover, junto com o Departamento Cultural e Recreativo, uma excursão a Vinhedo.

Queremos fazer um bom trabalho, sempre com o intuito de agregar mais pessoas às atividades do Departamento e da AES.

A participação de novos companheiros é sempre gratificante. Todos serão sempre bem vindos!

O Departamento agradece o acolhimento carinhoso da direção da Escola SENAI "Orlando Laviero Ferraiuolo" e de sua equipe, contando com a sempre cordial colaboração de todos em 2023.

Feliz e abençoado Ano Novo!

Departamento Cultural e Recreativo

Retrospectiva 2022: Confira as nossas realizações deste ano.

Assim que a disseminação da COVID-19 foi controlada pudemos voltar, ainda que de forma gradativa, à nossa rotina pré-pandemia. O momento tão aguardado chegou, possibilitando a realização de eventos presenciais, uma vez que as pessoas podiam se reunir com segurança, interrompendo um longo período de restrições sociais.

Para alegria de muitos, o Departamento Cultural Recreativo não perdeu tempo e colocou em prática atividades para adultos e crianças, para associados, dependentes e convidados, que pudessem contribuir para o entretenimento saudável, oferecendo momentos felizes de confraternização.

As atividades procuraram oferecer música de qualidade, boa gastronomia, brincadeiras e muita diversão. Proporcionaram oportunidade de celebração, buscando fortalecer vínculos sociais e afetivos, além de mobilizar as pessoas para o exercício da cidadania e da solidariedade.

Apresentamos aqui um compilado das atividades realizadas pelo Departamento CulturalRecreativo que marcaram o ano de 2022:

- **Comemoração do Dia das Mães:** celebrado nas unidades SENAI com a organização impecável dos representantes locais da AES.
- **Almoço Italiano:** realizado no Clube de Campo de Jundiaí, contou com um serviço de Buffet cuidadosamente preparado e servido em um ambiente agradável, ofereceu aos participantes pratos de qualidade e na medida certa.
- **Festa Junina:** realizada no Clube de Campo de Jundiaí, foi uma soma de diversão com alegria e solidariedade, marcada por muita interação entre associados e amigos.
- **Festival de Inverno:** realizado na Colônia de Férias de Itanhaém, o evento ofereceu pratos típicos da estação como fondues de queijo e de chocolate e vinhos harmonizando com os pratos, além de mesa de petiscaria e de guloseimas juninas. Animaram a festa dois grupos musicais da região, com repertório de músicas sertanejas, MPB e soul music.
- **Festival de Caldos:** realizado no Clube de Campo de Jundiaí, ofereceu alternativa lúdica e gastronômica nas noites de inverno. Aguardava os participantes um cardápio que ofereceu três tipos de caldos, mesa de frios e de patês, vinho tinto suave e seco, além da sobremesa. Sabor e variedade e música boa foram os atrativos que não faltaram no Festival.
- **Acantonamento para crianças de 06 a 12 anos:** realizado na Colônia de Férias de Itanhaém, contemplou oficinas, jogos, brincadeiras, gincanas cooperativas e atividades esportivas de baixo impacto, elaboradas de acordo com a faixa etária das crianças participantes, procurou incentivar o brincar, o festejar, o estar com o outro, deixando um pouco de lado o entretenimento tecnológico.
- Almoço Espanhol: realizado na Colônia de Férias de Itanhaém, contou com um cardápio de excelência, cujos pratos típicos puderam ser apreciados pelos participantes, que também, tiveram a oportunidade de apreciar a apresentação do grupo folclórico de dança flamenca de Santos.
- Festa das Crianças: realizada no Clube de Campo de Jundiaí, foi um sucesso de público infantil e adulto, que desfrutou das atrações disponibilizadas (brinquedos); equipe de recreação e lazer com arte clown e show de mágica, além de sorteio de brindes.
- II Novemberfest: realizada na Colônia de Férias de Itanhaém, ofereceu música, gastronomia típica, cultura e muita diversão na comemoração dos 75 anos de existência da associação.

Fortalecer a conexão da AES com seus associados tem sido o norte que orienta o planejamento das atividades do Departamento que pretende continuar oferecendo, em 2023, programação que melhor atenda aos anseios de seus associados.

Um Feliz Novo Ano!

Departamento de Esportes

Capital

Em Itanhaém, na Colônia de Férias, no último dia 05/11/2022 tivemos as finais de vôlei misto, tendo como:

- Campeã - CPF 1.23 - São Caetano.
- Vice-campeã: CPF 1.25 - Diadema
- Terceiro lugar: CPF 1.18 – Santo André
- Quarto lugar – CPF 1.64 – Mauá

Não poderíamos deixar de considerar a torcida mais animada – "A magnética" de Santo André. Parabéns as equipes.

Interior

Aconteceu em 22/10 a final do 21° Festival de Futsal do Interior realizado na Colônia de Férias em Itanhaém, participaram desta final as Escolas de Bauru, Mogi Guaçu/São João da Boa Vista, Sorocaba e Ribeirão Preto.

Finalizamos este grande encontro com a premiação e após, um grande churrasco de confraternização, confira a seguir a classificação:

- Campeã - Escola de Bauru,
- Vice-campeã - Escola de Ribeirão Preto,
- Terceiro lugar – Escola de Sorocaba
- Quarto lugar – Escola de Mogi Guaçu/São João da Boa Vista.

Já no dia 19/11 tivemos a final do 4° VOLEIBOL MISTO 4X4 do Interior realizado na Colônia de Férias em Itanhaém.

As partidas aconteceram na "ESTAÇÃO PRAIA ESPORTE" espaço da Prefeitura Municipal de Itanhaém e participaram desta final as Escolas de Araraquara, Mogi Guaçu, Lençóis Paulista e Ribeirão Preto.

Como campeã tivemos a Escola de Araraquara, a Escola de Ribeirão Preto foi vice-campeã, Mogi Guaçu ficou em terceiro e Lençóis Paulista em quarto lugar. À noite fizemos a premiação e depois o churrasco de confraternização, com música ao vivo e a presença da família AES.

Curiosidades

Dezembro costuma ser o mês de enfiar o "pé na jaca" e comer várias delícias nas confraternizações de final de ano. Mas para a saúde não ficar de lado, inclua frutas em sua alimentação diária.

Sugestões:

Damasco - Rico em fibras e antioxidantes, ajuda a desintoxicar o sangue e previne doenças cardiovasculares. Na gastronomia, é ótimo para a composição de sobremesas e pratos agridoces.

Figo - Vistoso, é ótimo para montar uma belíssima mesa posta. Seu sabor adocicado se torna ideal para consumo in natura, mas também pode ser usado no preparo de doces e de saladas.

Lichia - Fonte de vitamina C auxilia no fortalecimento da imunidade e melhora a saúde da pele. Pode ser consumida in natura ou usada em drinques.

Melancia - Rica em água e ajuda a hidratar o corpo nos dias de calor extremo. Pode ser uma boa opção para consumir após festas, pois contribuirá com um detox natural.

Pêssego - Perfumado, também é uma boa fruta para decorar a mesa posta. Muito usado para fazer clássicas receitas de Natal, como pavês, farofas e tender com calda de pêssegos.

Aproveite cada sabor e lembre-se de incluir pelo menos uma fruta em seu dia.