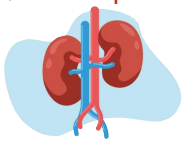
Curiosidades

Você sabia que os rins também envelhecem! Assim como nós!!



Após os 40 anos, perdemos 1% da função renal por ano.
Todos nos nascemos com um conjunto de néfrons, determinado em grande parte pelo processo de nefrogênese que acontece no útero materno. O baixo peso ao nascimento (<2,5kg) está associado a um menor conjunto de néfrons no parto. Assim, nascemos com certo número de néfrons, e não adquirimos mais, só iremos perder ao longo da vida.
O peso médio dos rins é de cerca de 250 a 270g, e diminui 20 a 30% chegando até 180-200g com 70 a 90 anos de idade.
Para ter os rins com uma maior durabilidade, mantenha-se saudável ao longo da vida, alimentando-se bem, realizando atividades físicas, não fumando e controlando bem sua pressão arterial e glicemia.
Fique atento, consulte o nefrologista para saber como anda a saúde dos seus rins.

ÓBITOS

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

ÓBITO	DATA	ASSOCIADO	ÓRGÃO	PARENTESCO
RUBENS MURILO LEITE FRANCA	24/01/2023	RUBENS MURILO LEITE FRANCA	APO.	-
IVETE CARNEIRO SOTANO	17/02/2023	ARI SOTANO	APO.	CÔNJUGE

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

RUBENS DA SILVA MOREIRA
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**

E chegou o mês de Março.....

A folia terminou e agora o ano começa para valer!
Logo no início do mês comemoramos em 08 de Março o **Dia Internacional da Mulher**, data que busca conscientizar sobre os direitos e conquistas das mulheres ao longo dos séculos.
A data teve início em 1917, quando um grupo de mulheres foi responsável por realizar uma manifestação em prol de melhores condições de vida e contra a participação da Rússia na Guerra. O dia foi oficializado em 1975 pela Organização das Nações Unidas (ONU).]
Já na metade do mês teremos o **início do outono**, em 20 de março, às 18h25, marcando o fim do verão e o início do período que antecede o inverno.
A estação é marcada por um clima ameno com queda das folhas das árvores, que se preparam para o inverno.
Também acontece neste mês a **Campanha do Março Azul Marinho e Lilás**, que busca informar e educar a população sobre a importância de se prevenir o câncer colorretal e o câncer do colo do útero. Durante todo o mês, instituições de saúde pública e privada promovem campanhas para conscientizar a população sobre os riscos de desenvolvimento da doença, sobre os sintomas e como se prevenir. As ações acontecem de formas distintas de acordo com cada estado, mas todas possuem o mesmo objetivo: reduzir o número de mortes por câncer e promover a prevenção desde cedo e consequentemente, alerta também sobre a importância de se proteger contra as DST´s, uma vez que o vírus HPV é a principal causa do câncer do colo do útero.

Boletim Informativo Março - 2023

Edição 195 Ano 17

AES Associação dos Empregados do SENAI

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

Página 03
- *SAÚDE*
- *ASSUNTOS DIVERSOS*

Página 04
- *CURIOSIDADE*
- *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

"Além do Aposento"

"Além do Aposento" é um documentário que discute o envelhecimento e as diferentes formas de encarar a aposentadoria a partir dos olhares de seis pessoas idosas.

O que esperar da vida depois da aposentadoria? Esta pergunta extremamente importante, diante do expressivo aumento da população idosa nos últimos anos, é o ponto de partida para o documentário **Além do Aposento** (2023), que estreou no dia 9 de fevereiro de 2023 no Cine Marquise, em São Paulo, às 20h30.

A produção é o segundo filme dirigido por Gabriel Martinez sobre a questão do envelhecimento – o primeiro trabalho é o documentário Envelhescência (2015).

"A longevidade é um paradoxo sensacional! Ao mesmo tempo em que nosso corpo passa por um declínio fisiológico, temos o ganho contínuo de experiências, perdemos potencial físico e ganhamos em maturidade. Além do mais, quer a gente queira ou não, a velhice é o último período da nossa vida, e, por isso, é emocionante vermos uma pessoa de cabelos brancos começando algo novo. É quase como um grito de liberdade dizendo 'aqui não tem ninguém perto do fim!'. Acho isso encantador", comenta o diretor.

Gabriel Martinez explica que o próprio nome do documentário é uma provocação para indicar que é possível vivenciarmos experiências novas após os 60 anos de idade, como as pessoas idosas protagonistas do documentário demonstram. Elas não ficaram reclusas em seus aposentos, mas ressignificaram suas velhices.

Além do Aposento conta as histórias de seis pessoas idosas (quatro homens e duas mulheres) com concepções bem diferentes sobre a vida, a aposentadoria e a velhice em si.

O senhor **Anildo**, por exemplo, não sabia o que fazer com o tempo livre, criou o hábito de se encontrar com os colegas no bar e acabou se tornando alcoólatra. Mas, graças a insistência de um amigo, começou a correr no parque, largou a bebida e descobriu uma vida prazerosa pós aposentadoria.

Dona **Marília** desde pequena gostava de nadar e, depois de trabalhar por 30 anos, decidiu se dedicar totalmente a esse esporte. Para ela, a aposentadoria não representou nenhum choque.

Já seu **Devarty** nunca acreditou no conceito de aposentadoria, já que, para ele, é muito esquisito trabalhar por tantos anos para depois se aposentar. Ele procura viver sua vida no presente.

Outro personagem interessante é Guido, um sul-africano naturalizado brasileiro, que trabalhava como tradutor na cidade de São Paulo. Depois de sofrer um sequestro relâmpago com seu filho, decidiu viver na natureza e mudou-se para Ilhabela, onde trabalha até hoje com turismo. Ele vive com entusiasmo de uma criança e mostra que nunca deve ser tarde para mudar de vida.

Diagnosticada com osteoporose e orientada a praticar caminhadas, **Tomiko** foi desafiada por uma amiga a se inscrever em uma corrida. Mesmo depois de desmaiar em sua primeira prova, ela não desistiu e entrou para esse mundo do esporte. Atualmente, sua doença regrediu, ela participa de ultramaratonas e já chegou a correr inacreditáveis 217 km.

Por fim, o ex-mecânico **Koji** veio de uma família bem pobre e, por ter sido privado na infância, descuidou da alimentação na vida adulta, o que o levou a ter um câncer no intestino e três infartos. Com o coração comprometido, começou a praticar patins online no parque Villa-Lobos, entrou para uma equipe e descobriu uma nova vida depois da aposentadoria.

"Cada pessoa é um universo particular, não existem regras dizendo o que você deve ou não fazer, mas gosto de assistir as trajetórias de outras pessoas para refletir sobre as possibilidades, fica a critério de cada um de nós analisar e ver se aquilo se aplica a sua vida ou não. Quando comecei a pesquisar sobre o envelhecimento no meu primeiro documentário, vivenciei experiências transformadoras sobre o significado de envelhecer. Além do Aposento vem complementando o meu trabalho anterior e reforçando minha maneira de enxergar essa fase da vida", reflete o diretor Gabriel Martinez.

https://www.portaldoenvelhecimento.com.br/alem-do-aposento-estreia-dia-9-de-fevereiro/

Departamento Cultural e Recreativo

Alegria e diversão em família marcaram a festa no interior

O Quioscão do Clube de Campo de Jundiaí virou palco de alegria e diversão em família na noite de sábado, 11 de fevereiro.

Crianças, jovens, adultos, idosos saíram de casa com vontade de dançar, de se divertir ou apenas de serem expectadores desse momento de interação social, promovido pelo Departamento Cultural e Recreativo da AES.

E foram exatamente estes elementos, que contagiaram a festa.

O DJ contratado "acendeu" o público presente com muito brilho e animação, que pode curtir o som marcado por marchinhas de carnaval, "esquenta" da festa, e a folia da música baiana e de outros ritmos.

Para "forrar" o estômago, matar a fome e a sede, comidinha de boteco e bebida gelada, servidas pelo restaurante do Clube.

Aqueles que vieram fantasiados foram apreciados pelo público, por meio de palmas ou de votação "braço erguido", sendo premiados nas categorias infantil, adulto e terceira idade, masculina e feminina.

Que a Festa no Interior possa ser mais uma opção de lazer e de entretenimento com alegria e segurança para associados, dependentes e amigos de todas as idades, que compõe a família AES.

A festa foi feita para que pudessem se divertir. Procuramos levar alegria e qualidade de vida. Tudo deu certo. Agradecemos a todos que nos ajudaram na realização do evento e os que puderam participar.

Excursão Castelo dos Vinhais - 11/03/2023

Já desejou conhecer um castelo? Se sua resposta for sim, então o Castelo dos Vinhais é o ponto turístico ideal a quem vem à Vinhedo, interior de São Paulo.

Nesse lugar você pode desfrutar um saboroso café colonial.

Andar pelo empreendimento com certeza será uma viagem de outro mundo. Já que além de sua estrutura de pedra aparente, exibe objetos de época, decorações e jardins com total imersão no tempo de sua construção.

A programação da nossa excursão inclui, além do café colonial no Castelo, city tour, almoço, visita à vinícola Micheletto, taxas dos atrativos visitados, seguro, etc.

Saiba mais sobre a excursão no site da AES.

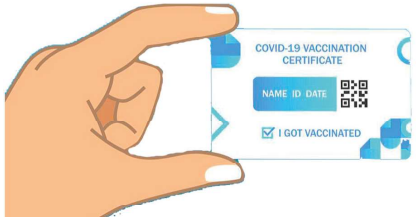
Departamento de Esportes

Interior

No último dia 12/02 realizamos a fase regional do FUTSAL LIVRE do interior com 20 Escolas participando com suas equipes e familiares, num total de 529 pessoas nos 4 eventos. No regional realizado em Boracéia tivemos a Escola de Bauru classificada para final; em Piracicaba a Escola de Piracicaba, em Itanhaém a classificada foi a Escola de Itu, já em São Carlos a classificada foi da Escola de Ribeirão Preto.

OBS: Nosso novo Diretor de Esportes da Capital é o Rubens da Silva Moreira. Por engano, a atualização não foi feita nas ultimas edições, pelo que nos desculpamos.

Saúde



Seu cartão de vacinação está atualizado? E as vacinas de seus filhos estão em dia?

Você sabia que a poliomielite é uma doença grave e que pode voltar?

Se você é mais jovem, provavelmente ouviu falar pouco da poliomielite, também conhecida como paralisia infantil. Essa infecção viral pode provocar sequelas graves, mas é prevenível por meio de vacinas.

Amplas campanhas de vacinação contribuíram para que a poliomielite fosse praticamente eliminada no Brasil. O último caso registrado no país ocorreu há mais de 35 anos. Todavia, nos últimos anos, a cobertura vacinal contra a doença vem caindo drasticamente.

Mesmo com as campanhas realizadas, o número de crianças imunizadas ficou aquém do patamar adequado. Esse é um indicativo de risco aumentado para a volta da circulação do vírus causador da poliomielite.

Algo similar já aconteceu com o sarampo: depois de manter sob controle o avanço da doença, sem registros de novos casos por dois anos, o vírus voltou a causar infecções em território nacional, sobretudo pela queda da vacinação.

Por isso, não perca mais tempo: procure uma unidade básica de saúde (UBS) para colocar em dia as vacinas necessárias para a sua faixa etária.

Havendo dúvida, consulte o posto de saúde mais próximo e mantenha a vacinação em dia.

Assuntos Diversos

E não vamos perder..... A Semana de Qualidade de Vida! Quando? No período de 17 a 22 de março, na Colônia de Férias de Itanhaém, a programação foi criada para o bem estar e saúde dos participantes.

Neste período foram programadas informações e atividades visando a saúde integral, abordadas e vivenciadas de forma leve, interativa e descontraída. Venha celebrar a vida neste evento voltado para os cuidados para uma vida plena. Mais informações no site da AES.