

Boletim Informativo

JANEIRO/FEVEREIRO- 2024



Edição 204

Ano 18

Página 02

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

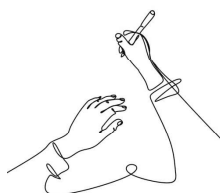
Página 03

- SAÚDE

Página 04

- ASSUNTOS DIVERSOS
- CURIOSIDADE
- ÓBITOS

Caros Associados



Iniciamos mais um novo ano e com novas expectativas, novos planos, muitos sonhos. Serão 366 dias neste ano bissexto de novas oportunidades para se buscar grandes realizações.

Teremos também um novo Corpo de Administração da AES, eleito no dia 22 de novembro de 2023 e confirmados em assembleia realizada em 16 de janeiro de 2024, como ocupantes dos seguintes cargos dos órgãos dirigentes da AES:

- Conselho Deliberativo: 11 participantes
- Conselho Fiscal: 4 participantes
- Diretoria Executiva: 3 participantes

Esses dirigentes tomarão posse a partir de 01/03/2024 e terão como função principal apresentar o planejamento das ações e atividades da AES, aprovando e apoiando os eventos programados para 2024 pelos Coordenadores dos seguintes Departamentos:

- Aposentados;
- Cultural e Recreativo;
- Esportivo da Capital e Região Metropolitana;
- Esportivo Interior.

Os Coordenadores dos referidos departamentos apresentarão à nova Diretoria Executiva um calendário completo dos eventos previstos para o próximo ano. Uma vez aprovado pela Diretoria Executiva, será publicado no próximo boletim portanto fiquem atentos.

A partir de março teremos novos eventos em datas a serem confirmadas.

Departamento Cultural e Recreativo:

- Almoço Italiano
- Reunião de aposentados

Departamento de Esportes do Interior;

- 7º Festival regional de FUTSAL VETERANO do interior
- 23º Festival regional de FUTSAL LIVRE do interior

Vale lembrar que a missão dos Departamentos é realizar eventos que possibilitem a participação de jovens e adultos, buscando sempre o bem estar e a melhoria da qualidade de vida dos associados ativos, aposentados e agregados, juntamente com seus familiares e dependentes.

A sua participação é fundamental estando presente nas atividades e, também, enviando suas sugestões para apreciação da próxima diretoria.

Feliz Ano, com saúde paz e harmonia!

Departamento Aposentados

Minutos de paz!



Apesar de ser uma prática tradicional entre os budistas, a meditação não precisa estar conectada a uma religião.

Antes disso, ela está associada a uma boa saúde mental, pois reduz o estresse e a ansiedade e melhora a qualidade do sono, a memória, a

cognição e a resposta imunológica.

Parte desses efeitos, como o relaxamento mental e a sensação de calma, pode ser sentida já na primeira prática.

No entanto, para acessar todos os benefícios, o ideal é meditar diariamente, nem que seja por alguns minutos: a constância te levará a aprofundar a meditação.

Praticando:

1. Encontre um momento do dia em que possa parar por pelo menos 10 minutos.
2. Procure por um local tranquilo, seguro e silencioso.
3. Acomode-se nesse lugar. Sinta o corpo e descubra uma posição confortável.
4. Controle a respiração, inspire profundamente e expire de maneira lenta.
5. Caso se sinta confortável, feche os olhos e tente focar sua atenção numa palavra, mantra ou som.
6. Crie uma rotina e experimente técnicas novas, como a meditação guiada.

Meditação Guiada: pode ser feita pessoalmente ou a distância.

Canais gratuitos, mas que oferecem recursos pagos também.

- a. YouTube – há canais para a iniciação na prática: @Yogaparavoce; @YogaMudrabr; @Poetoterapia
- b. Aplicativo no celular: 5 minutos – Eu medito; Sattva, Insight Timer

Fonte: Revista Sorria – Editora Mol - 2023 – Texto Bruno Mazzetto

Departamento Cultural e Recreativo

Culinária da Itália



Na Itália a gastronomia destaca-se pela sua simplicidade e sobretudo pelo seu intenso sabor, incluindo o sabor mediterrâneo. Os pratos são econômicos, deliciosos, perfumados, de fácil elaboração e cozimento rápido, mas é

preciso entender que a comida italiana não é só espaguete, lasanha, canelone ou ravióli. Junto com as massas aparecem também o arroz e a polenta de farinha de milho, que substituem o pão em muitas mesas italianas (LEAL, 1998, p. 112).

Outros pratos bastante reconhecidos em nível mundial são:

- Minestrone: sopa feita com legumes, feijão branco, queijo e temperos.
- Risoto: feito com arroz arbóreo (ou outro que o amido transforme em cremosidade, como o carnaroli ou o vialone nano), com variados sabores.
- Pizza Napolitana: com massa bem fina, pouco recheio e assada em forno de pedra.

Os peixes também estão presentes na culinária italiana, já que o país possui uma imensa área litorânea, utilizam também mexilhões, crustáceos e demais frutos do mar. Da água doce vêm as trutas, que também são preparadas pelos cozinheiros locais, “os molhos são predominantemente de tomate, embora sejam também famosos os molhos à bolonhesa, ao alho e óleo e outros deliciosos condimentados com manjerição, a sálvia, o orégano, entre outros” (LEAL, 1998, p. 113).

Quanto às sobremesas Italianas, algumas se destacam, sendo elas o Tiramisú (preparado com biscoito champagne embebido em café, intercalado com um creme que tem como base o queijo mascarpone), a Panna Cotta (significa “nata cozida”, elaborada a partir de nata de leite, açúcar, gelatina e especiarias) e o Cannoli (massa frita em formato de cone, normalmente servido com recheio doce à base de ricota).

Save The Date: Abril/24 - Almoço Italiano

Que tal se deleitar com um almoço saboroso e típico italiano, bem caprichado, daqueles que faz com que você se sinta no meio de um campo na Toscana?

O já tradicional almoço italiano acontecerá no Clube de Campo de Jundiá e vai contemplar no seu cardápio autênticas receitas italianas tendo como “carro chefe” a polenta com frango. Ragus de linguiça e de carne, massas, saladas, carne, sobremesa, além de uma rica petiscaria e um bom vinho, completarão o Menu que está sendo planejado com carinho.

Data, valores e inscrições estarão em breve disponíveis no site da AES. Informo que terão prioridade de reserva de chalés, aqueles associados que participarão do almoço italiano.

Bora lá curtir um almoço italiano num ambiente campestre! Venha e traga seus amigos, porque QUI SI MANGIA, SI BEVE E SI RIDE!!

Departamento de Esportes



Capital

Fechamos o ano 2023 com êxito e, temos as classificações finais dos Festivais:

3º Festival de Voleibol Misto:

- Campeão – Diadema – CFP 1.25
- Vice-campeão – Santo André – CFP 1.18
- 3º Colocado – Sede Paulista
- 4º Colocado – Mercedes – CFP 1.44

4º Festival de Basquete 3X3:

- Campeão – Mauá – CFP 1.64
- Vice-campeão – Barueri – CFP 1.36
- 3º Colocado – Só Resenha (Aposentados)
- 4º Colocado – Santo André – CFP 1.18

1º Festival de Futsal Master 40+:

- Campeão – Brás Francisco Matarazzo – CFP 1.07
- Vice-campeão – Barueri – CFP 1.36
- 3º Colocado – Ipiranga – CFP 1.13
- 4º Colocado – Santo André – CFP 1.18

Parabéns a todas as equipes!!!

Iniciaremos 2024 com dois eventos:

- 27º festival de Futebol Society (03/03/2024) e o
- 26º Festival de Futsal Livre (17/03/2024)

Desejamos a todos um ano de 2024 com muita saúde e muito esporte!!!

Interior

No dia 02/12/2024 fizemos a final do 5º Festival de Voleibol Misto do interior na Colônia de Férias com participação das Escolas Campinas, Jaú, Mogi Guaçu e Ribeirão Preto. A disputa foi realizada na praia, ao lado do “Quiosque 40 graus”, com muita animação das torcidas. A classificação ficou por conta das equipes:

- campeã: Equipe de Mogi Guaçu;
- vice - campeã: Equipe de Campinas;
- 3ºcolocado: Equipe de Jaú;
- 4ºcolocado: Equipe de Ribeirão Preto.

Após a premiação tivemos o churrasco de confraternização com música ao vivo, muita alegria e descontração.

Saúde

Confira 5 dicas para cuidar de sua saúde mental!



- 1. TEMPO:** Vamos inverter o pensamento de que não há mais tempo para pensar. Seu tempo é seu, tão seu como uma parte do seu corpo. É você que manda nele. Como?

Troque a palavra, em vez de “tempo”, chame de “horários”. Dá para se organizar sim, com algumas ferramentas. Assim, você terá horários para se dedicar a determinadas tarefas, todas com o mesmo grau de importância. Tarefas de autocuidado, de se alimentar, de ligar para os amados, de se exercitar. Você não precisa ser um robô para sair de uma e entrar em outra. Mas, evitar fazer muitas coisas ao mesmo tempo ajuda. E quando o despertador tocar, cuidado com a função “soneca”. Se possível levante no primeiro toque. A sensação de começar o dia controlando seu tempo te traz equilíbrio. Experimente. Só lembrando que “prazo” não tem a ver com tempo, mas com limite de tempo. Controlar o tempo fará com que o prazo seja naturalmente cumprido.

- 2. RAIVA:** O primeiro passo é admitir que está com raiva e o segundo, deixar que ela saia. Vá dar uma

volta, tomar um café, um ar, saia do ambiente. Uma imensa porcentagem dos arrependimentos que temos vem de atos que praticamos com raiva. Cuidado ao tentar dividi-la com alguém, a pessoa pode querer ajudar e não entender que você quer apenas falar. Lembre-se disso quando alguém quiser desabafar com você. Outro ponto importante para se lembrar é que raiva não se escreve. Nem por e-mail, nem por WhatsApp. Espere o rancor passar, não escreva nada com raiva, combinado? Ué, mas não pode extravasar a raiva? Claro que sim, pode até tramar uma vingança, desde que fique só na trama. Uma dica para extravasar a raiva sem se arrepender depois, é correr na esteira ou fazer uma caminhada.

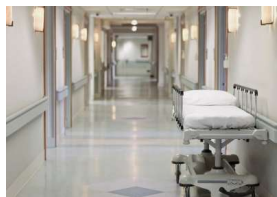
- 3. PASSADO:** Se fosse fácil perdoar o passado os psicólogos clínicos não teriam emprego. Vamos começar tentando entender o que é “perdão”. Perdoar não é um sentimento. Perdoar é uma decisão. A partir de certo ponto de sua vida, você vai decidir que aquilo que um dia te fizeram de muito mal não irá mais te ferir. Isso não torna a pessoa que lhe prejudicou alguém melhor. Mas, te torna alguém mais leve e livre.
- 4. AS VONTADES:** Fundamentalmente são dois tipos de vontades: as que podem ser feitas, porém de forma comedida e as vontades em que a melhor opção é não ceder a elas. As primeiras têm a ver com prazeres, e pode ser que aí a gente fale em “gestão dos prazeres”. Aí estão a bebida, as comidas muito gostosas que a gente come mesmo sem fome nenhuma, as drogas – lícitas ou não, os gastos com compras. É difícil controlá-las. Tão difícil que talvez seja melhor pedir ajuda caso se perca o controle sobre elas. Tem as vontades em que a melhor opção é resistir a elas, como agredir alguém, mentir em demasia, fazer uma traquinagem com um colega de trabalho sem saber o estado de espírito dele naquele dia. Saber administrar essas vontades é essencial para a sua saúde mental e também daqueles que estão ao seu redor.
- 5. OS GASTOS:** Quanto sobra de dinheiro para você todo mês? Ou, em que parte do mês o dinheiro acaba? Mais do que saber quanto você ganha, para sua saúde mental é mais importante saber quanto sobra e / ou porque não sobra. Uma regrinha boa de se seguir é a do “70 – 20 – 10”. Ou seja: 70 % gastos nas necessidades básicas, como água, luz, comida, filhos, pensão, vestuário básico, remédios etc. Já 20 % seriam para aquelas coisas mais leves tipo balada, TV a cabo, chocolate, aquele sapato que você precisa demais e por aí vai. E 10%, queridos, vão para a poupança e outros investimentos. Dá para fazer esta distribuição de porcentagens para qualquer valor que se ganha. E quando se consegue, a sensação é praticamente como a de ganhar na mega sena, sendo que na mega sena você só teve sorte, e nos 70 – 20 – 10 você teve disciplina e método.

A vida pode ser que nos reserve situações que afetem muito nossa saúde mental. Pode ser que surjam episódios que pouco ou nada dependam da gente e nos joguem no chão. Mas, gerindo bem os quesitos acima, é certo que até para estes acontecimentos estejamos mais preparados.

Fonte: Núcleo de Atenção à Saúde www.unimedfesp.coop.br/viver-bem

Assuntos Diversos

UNIMED



O plano de saúde Unimed Nacional descredenciou 37 hospitais no DF e em quatro estados: São Paulo, Rio de Janeiro, Bahia e Maranhão. De acordo com a prestadora, a interrupção no atendimento dos hospitais e serviços começa a partir de 4 de março. A medida afeta o atendimento no serviço de pronto socorro, ou atendimento geral na unidade de saúde, em meio a um surto de dengue que afeta diversos estados do país e tem sobrecarregado hospitais públicos e privados. Em São Paulo, os hospitais descredenciados para atendimento de emergência são Albert Sabin, Dom Antonio de Alvarenga, Defeitos da Face, Paranaguá, Hospital

Presidente, Hospital Santa Clara, Santa Rita, Hospital São Paulo, Hospital Vidas, Impar Serviços Hospitalares Filial Santa Paula e Leforte Kids. O atendimento do plano será suspenso, no estado, no Hospital e Maternidade São Luiz - Unidade Morumbi, Hospital IFOR, Hospital Ribeirão Pires, São Luiz Jabaquara, São Luiz São Caetano, Villa Lobos, Vivalle, Hospital da Criança, Hospital Anália Franco, Hospital Assunção, Hospital Bartira, Central Leste, Hospital e Maternidade São Luiz Unidade Itaim e Hospital Central do Tatuapé.

Fonte: <https://www.metropoles.com/brasil/unimed-descredencia-37-hospitais-pelo-pais-em-meio-a-surto-de-dengue/amp>

Curiosidade

Você sabe a diferença entre Dengue, Zika e Chikungunya?

A Dengue e a Chikungunya têm sintomas e sinais parecidos, enquanto a Dengue se destaca pelas dores no corpo, a Chikungunya se destaca por dores e inchaço nas articulações. Já a Zika se destaca por uma febre mais baixa (ou ausência de febre), muitas manchas na pele e coceira no corpo.

Dengue: O primeiro sintoma da Dengue é a febre alta, entre 39° e 40°C. Tem início repentino e geralmente dura de 2 a 7 dias, acompanhada de dor de cabeça, dores no corpo e articulações, prostração, fraqueza, dor atrás dos olhos, erupção e coceira no corpo. Pode haver perda de peso, náuseas e vômitos.

Chikungunya: Apresenta sintomas como febre alta, dor muscular e nas articulações, dor de cabeça e exantema (erupção na pele). Os sinais costumam durar de 3 a 10 dias.

Zika: Tem como principal sintoma o exantema (erupção na pele) com coceira, febre baixa (ou ausência de febre), olhos vermelhos sem secreção ou coceira, dor nas articulações, dor nos músculos e dor de cabeça. Normalmente os sintomas desaparecem após 3 a 7 dias.

Perigos e Complicações:

Dengue: A principal complicação é a desidratação grave, que ocorre sem a pessoa perceber. Por isso, é importante tomar bastante líquido quando a pessoa estiver com Dengue.

Chikungunya: A principal complicação é a permanência, por longo tempo, das dores e inchaço nas articulações, às vezes impedindo as pessoas de retornarem às suas atividades.

Zika: As complicações mais observadas têm sido as manifestações

neurológicas como paralisia facial e fraqueza nas pernas, a exemplo do desenvolvimento da Síndrome de Guillain-Barré.

Faça a sua parte!

1 – Mantenha bem tampados: caixas, tonéis e barris de água.

2 – Coloque o lixo em sacos plásticos e mantenha a lixeira sempre bem fechada.

3 – Não jogue lixo em terrenos baldios.

4 – Se for guardar garrafas de vidro ou plástico, mantenha-as sempre com a boca para baixo.

5 – Não deixe a água da chuva acumular sobre a laje e calhas entupidas.

6 – Encha os pratinhos ou vasos de planta com areia até a borda.

7 – Se for guardar pneus velhos em casa, retire toda a água e mantenha-os em locais cobertos, protegidos da chuva.

8 – Limpe as calhas com frequência, evitando que galhos e folhas possam impedir a passagem da água.

9 – Lave com frequência, com água e sabão, os recipientes utilizados para guardar água, pelo menos uma vez por semana.

10 – Os vasos de plantas aquáticas devem ser lavados com água e sabão, toda semana. É importante trocar a água desses vasos com frequência.

11- Piscinas e fontes decorativas devem ser sempre limpas e cloradas.

12- Sempre que possível evite o cultivo de plantas como bromélias ou outras que acumulem água em suas partes externas.

Tratamento: Os sintomas podem ser parecidos, mas o tratamento é diferente para cada doença. Vá ao posto de saúde se estiver com os sintomas. Evite a automedicação.

ÓBITOS

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

ÓBITO	DATA	ASSOCIADO	ÓRGÃO	PARENTESCO
SANDRO BEZERRA DE SOUZA	30/01/2023	CREUZA PEREIRA BARROS	Ex-func.	SOGRA
ILSA NUNES DOS REIS	06/12/2023	AMAUÍLHO SANTOS DOS REIS	APO.	CÔNJUGE
GINO BOLOGNESI	12/12/2023	GINO BOLOGNESI	APO.	-
RUBENS FERREIRA	17/12/2023	RUBENS FERREIRA	APO.	-
IZABEL FLORINDA DA SILVA LIMA	17/01/2024	LOURDES LIMA BELLEZI	APO.	MÃE
LUZIA DE OLIVEIRA	18/01/2024	LEVI DE SOUZA BATISTA	CFP 9.14	SOGRA
MARIA FERREIRA DE SOUZA BRITO	25/01/2024	EDSON JOSE DE SOUZA	APO.	SOGRA

COLABORARAM NESTA EDIÇÃO:

Célia Reni Fernandes Sanches - Depto. Aposentados | Neiva Aparecida Pires Damaceno - Depto. Cultural e Recreativo | Edison Simon - Depto. Esporte Interior
Celia Regina Oliveira Caracciolo - Elaboração/Revisão | 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