ORGÃO INFORMATIVO OFICIAL DA ASSOCIAÇÃO DOS EMPREGADOS NO COMÉRCIO DO RIO DE JANEIRO

AEC INFORMATIVO

FUNDADA EM 07 DE MARÇO DE 1880

FEVEREIRO A MAIO/2021

JORGE LOUREIRO SOUZA
Diretor-Presidente

CELEBRAÇÕES EM TEMPOS DE PANDEMIA...

"AEC – ASSOCIAÇÃO DOS EMPREGADOS NO COMÉRCIO DO RIO DE JANEIRO celebrou os seus 141 anos com uma Missa em Ação de Graças com a presença de Associados, Funcionários e Diretores."

"Terezinha da Conceição foi vacinada em uma cerimônia no Cristo Redentor no dia 18 de janeiro. Foi a primeira idosa de abrigo vacinada no Estado do Rio de Janeiro e faz parte dos projetos em parceria com a AEC."

FELIZ DIA DO TRABALHO AOS NOSSOS ASSOCIADOS, FUNCIONÁRIOS E DIRETORES.

O trabalho é a busca do alento, do conforto, da sobrevivência.
Vencer obstáculos, buscar o pão, trabalhar com alegria na divina tarefa diária.
Conforta, alegra e possibilita a conquista de seu espaço. Abre portas e realiza.
Feliz Dia do Trabalho!

VISITE O NOSSO SITE:
www.aecrj.org.br

AEC CELEBRA 141 ANOS

A AEC – ASSOCIAÇÃO DOS EMPREGADOS NO COMÉRCIO DO RIO DE JANEIRO celebra os seus 141 anos de serviços prestados á cidade do Rio de Janeiro com uma linda missa na Sede Social. Registramos as presenças de associados, funcionários e Diretores da Associação.

1ª IDOSA VACINADA DO ABRIGO CRISTO REDENTOR, NO MUNICIPIO DO RIO DE JANEIRO, FAZ PARTE DOS PROJETOS SOCIAIS DA AEC.

Terezinha da Conceição foi vacinada em uma cerimônia no Cristo Redentor no dia 18 de janeiro.

A "Agente Experiente" Sra. Terezinha da Conceição, tem 80 anos e faz parte do Grupo de Convivência e Fortalecimento de Vinculo desde 2010 em nossa Instituição. Este é um Projeto criado pelo CRAS Professora Ismênia de Lima Martins, da Prefeitura Municipal do Rio de Janeiro, em parceria com a Associação dos Empregados no Comércio do Rio de Janeiro, que cede seu espaço para que este Projeto aconteça.

Orgulhamo-nos em saber que esta senhora foi a primeira pessoa a ser vacinada contra o Covid-19 no Abrigo onde reside. Estamos ansiosos para que a imunização chegue para todos e os Projetos possam recomeçar de maneira segura e assim possamos juntos contribuir para mais e mais Projetos.

05 MOTIVOS PARA NÃO DEIXAR DE TOMAR AGUA.

Não há como viver sem tomar água. Ela representa de 40% a 80% do peso total do ser humano, e funções vitais dos órgãos dependem dela para realizar-se plenamente.

A quantidade de água que precisamos ingerir diariamente pode variar. Em média, para suprir todas as necessidades do organismo é preciso tomar 2 litros. Todo dia. A nutricionista Camila Leonel, da Escola Paulista de Medicina da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp), explica que, ao longo de 24 horas, perdemos aproximadamente essa quantidade de água por meio da transpiração, urina, respiração e outras atividades que mantêm as funções vitais. “O corpo não possui reservas ou condições para armazenamento de água. É essencial que a sua reposição seja diária para manter a saúde e as funções básicas do organismo. Em medidas caseiras, essa quantidade representa 8 copos”, explica.

O que acontece com frequência, porém, é que muita gente espera ter sede para beber água. A sede é, sim, um sinal de alerta para a necessidade do corpo por água, mas ela aparece quando a quantidade de líquidos no organismo já se encontra abaixo do nível desejado. “Por isso, não espere a sede chegar e o seu corpo ficar com os níveis de água na reserva. Reabasteça seu organismo com frequência”, enfatiza Leonel.

Se esses detalhes ainda não convenceram sobre a importância de beber rigorosamente a quantidade necessária de água por dia, aqui vão outros cinco benefícios da água:

- Regula a temperatura corporal: Durante os exercícios físicos ou quando o clima está muito quente, a água do organismo é liberada pela transpiração para regular a temperatura e evitar que nosso organismo esquente demais ou sofra alterações térmicas bruscas;

- Desintoxica o corpo: Ela auxilia na prevenção e no tratamento de infecção urinária, pois o líquido estimula as idas ao banheiro, o que ajuda a “limpar” o trato urinário. Em parceria com a ação das fibras alimentares, a água ajuda a formar e hidratar o bolo fecal, evitando que ele fique ressecado e, como consequência, cause constipação intestinal. Também auxilia na respiração, pois dilui o muco, o que facilita a expectoração de resíduos pulmonares;

- Absorção e transporte de nutrientes: A água auxilia na absorção de nutrientes e glicose. Além disso, o líquido ajuda no transporte dessas substâncias pela corrente sanguínea e na distribuição para as diversas partes do organismo;

- Emagrecimento: Além de reduzir a retenção de líquidos, pois coloca os rins para trabalhar, a água também traz sensação de saciedade. Assim, ingerir 2 ou 3 copos antes da refeição ajuda a controlar o apetite. Sem contar que não tem calorias!;

- Pele bonita: Promove a revitalização das células e mucosas. Na pele, isso resulta em uma hidratação de dentro para fora. Portanto, ela constitui o método mais barato e eficaz para evitar o ressecamento e a descamação.

Apesar de ser mais grave em pessoas mais velhas, o novo coronavírus pode ser grave em jovens.

Menosprezar o perigo é um equívoco frequente na adolescência.

É provável que esse fenômeno aconteça porque os circuitos de neurônios das áreas cerebrais responsáveis pelo controle das emoções, organizam a arquitetura de suas sinapses anos antes do que o fazem os do lobo frontal, região que coordena o planejamento racional e a tomada de decisões. Como consequência, o adolescente experimenta emoções de adulto, enquanto mantém reações imaturas diante de ameaças à própria vida e à dos outros.

No caso da atual epidemia, esse descompasso neuroanatômico se manifesta com clareza. A crença na imortalidade e no risco mais baixo de apresentar sintomas graves talvez expliquem a irracionalidade de adolescentes e adultos jovens, que se aglomeram em bares e nas festas, alheios à realidade de que esse comportamento os coloca em risco, expõe seus familiares, a comunidade e dissemina a epidemia.

Apesar da maior gravidade nas pessoas mais velhas, a covid-19 pode ser devastadora em quem não chegou aos 30 anos, haja vista as sequelas deixadas pela infecção e as mortes ocasionais nessa faixa etária.

Estamos num momento em que, cansada de ficar em casa, a população brasileira decretou por conta própria o fim da epidemia. As imagens de jovens aglomerados nãos bares e as multidões nas ruas em que se concentra o comércio popular, as festas e o verão que se aproxima, prenunciam um ano novo sinistro.

Crer que a vacina resolverá nossos problemas nos próximos meses, é sonhar acordado. Primeiro, porque o descaso, a incompetência e a demagogia irresponsável do governo federal nos colocaram em desvantagem para adquiri-la no mercado internacional. Depois, porque fica difícil acreditar que o atual Ministério da Saúde esteja preparado para coordenar o esforço exigido para adquirir vacinas suficientes para imunizar dezenas de milhões de pessoas pelo Brasil inteiro, em tempo hábil para reduzir as mortes, já no início do ano.

Fonte: https://drauziovarella.uol.com.br/drauzio/artigos/coronavirus-em-jovens-artigo/

ASSOCIAÇÃO DOS EMPREGADOS NO COMÉRCIO DO RIO DE JANEIRO

PRESIDENTE DE HONRA - JORGE LOUREIRO SOUZA

Quadriênio 2020 - 2024

Diretoria

ÓRGÃO DE INFORMAÇÃO DA AEC
Publicação trimestral da Associação dos Empregados no Comércio do Rio de Janeiro, com distribuição interna e dirigida.

DIRETORIA DA ASSOCIAÇÃO DOS EMPREGADOS NO COMÉRCIO DO RIO DE JANEIRO
Diretor Presidente: Jorge Loureiro Souza
Diretor Vice-Presidente: Hugo Attan Souza
Diretor Primeiro Secretário: José Ferreira de Lima
Diretor Segundo Secretário: Rubem da Costa Araújo Júnior
Diretora Social: Benedita Ferreira de Melo
Diretor Tesoureiro: Manuel Albano Gonçalves de Abreu
Diretor da Contabilidade: Saliba Suar
Diretor do Patrimônio: Jones Coimbra Sobreira
Diretor de Assistência Social: José Lopes

SUPLENTES
Armando Gomes
Bruno Aldo Coimbra Sobreira
Élcio Araújo Lima
José Carlos Machado
Júlio Cesar de Castro Vargues
Paulo Eduardo Mergener Salles
Paulo Roberto Schliesing
Paulo Pedro do Amaral

CONSELHO FISCAL
Jair Lopes
Miqueas da Cunha Fonseca
Mário Sophia

SUPLENTES DO CONSELHO FISCAL
Jader Pedrosa do Nascimento
Alcebíades Francisco de Oliveira
Fernando Moreira Santiago

SEDE SOCIAL: Av. Rio Branco, 120
2º, 13º e 14º andares - Centro - Rio de janeiro - RJ
Telefone: (21) 2526-8250
Site: www.aecrj.org.br
E-mail: sedesocial@aecrj.org.br

SEDE CAMPESTRE: Rua Retiro dos Artistas, 1765,
Jacarepaguá - Rio de Janeiro - RJ
Telefone: (21) 3312-5800
E-mail: sedecampestre@aecrj.org.br

Conselho Editorial: Jorge Loureiro Souza, Maria Rodrigues e Moisés Henrique de Andrade (In Memoriam)
Tiragem: 5.000 exemplares
Periodicidade: Trimestral

Projeto gráfico e finalização: MR7 Associados
Av. Rio Branco, 120 - Grupo 502, Centro - Rio de Janeiro - Rj
Tel.: (21) 3178-2444 e Cel.: 99937-2497
E-mail: mariarodrigues@mr7.com.br