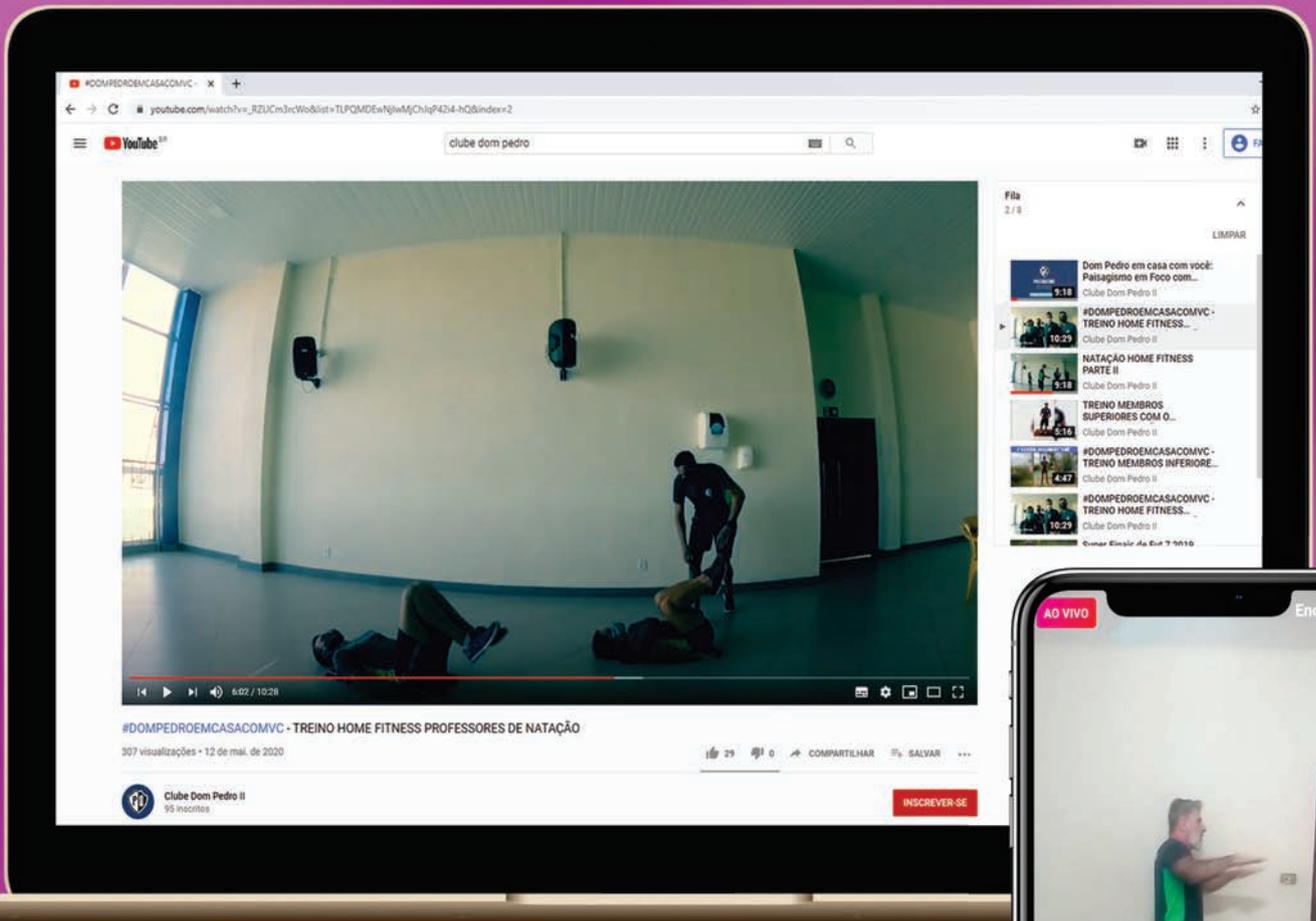


REVISTA IMPERADOR

JUNHO | 2020 Edição 29



#JUNTOS COMVC

DOM PEDRO E VOCÊ JUNTOS!

Clube se reinventa e se conecta para estar junto aos associados em meio à pandemia.

Página 04



Diante deste novo cenário comercial e econômico, é necessário, cada vez mais, marcar presença em território digital e alcançar seus clientes em potencial por meio de **estratégias e conteúdos** eficazes.

A **Mágica Empresarial**, em parceria com **Aloisio Ramalho**, propõe uma oportunidade para avançar seu negócios nas plataformas on-line!

**DIAGNÓSTICO
DE SEU NEGÓCIO**



**PLANO DE AÇÃO
EM MÍDIAS SOCIAIS**



ALOISIO RAMALHO

Consultor
Empresarial

Especialista
em Gestão e
(re) Estruturação



PATRICIA MOURA

Publicitária

Sócia Mágica
Empresarial

Entre em contato com a gente e saiba mais!

(31) 3939-3280 (31) 99902-7479 [magicaempresarial](#)



*Vacinar
para
proteger*

**Na batalha contra
a gripe nosso maior
escudo é a vacinação!**

@veterinariasaofranciscolafaiete @vetsaofrancisco01

31 9.9987-9091 31 3721-1530 Rua Duque de Caxias, 352, Chapada - Conselheiro Lafaiete

03 | PALAVRA DO PRESIDENTE
04 | MATÉRIA DE CAPA
06 | ESPORTES
08 | SAÚDE
10 | SOCIAL
12 | DOM PEDRO EM AÇÃO
14 | SEGURANÇA EM FOCO

15 | SECRETARIA
15 | COMUNICADO
16 | PALAVRA DO ASSOCIADO
18 | PAISAGISMO EM FOCO
18 | TESOUREARIA
20 | NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
21 | ATIVIDADES SUPER PEDRINHO

Ouvidoria

A ouvidoria é o canal direto que o associado tem com o Clube. Nele poderá enviar sugestão de melhoria, reclamação, denúncias e outros.



Acesse nosso site:
www.clubedompedroii.com.br



Clique na aba
FALE CONOSCO > OUVIDORIA



Preencher
o formulário.



Palavra do Presidente

Caros associados e leitores,

Venho em mais uma edição falar sobre as consequências da pandemia para as atividades do Clube. Como muitos de vocês sabem, junho é o mês do nosso famoso "Arraiá", que, além de se tratar de uma festa linda, é um evento beneficente que ajuda diversas entidades de Conselheiro Lafaiete.

E o Dom Pedro, mesmo de portas fechadas, está fazendo o máximo para ajudar. De fato, é um momento muito complicado. Porém não podemos nos esquecer de que agora, mais do que nunca, a empatia se faz cada vez mais necessária.

Dentro de nossas ações, estão, por exemplo, a arrecadação de alimentos através da live do show do grupo Samba Thois, ocorrida no dia 9 de abril. Esses alimentos foram destinados ao Projeto Família Presente, que através da formação de redes de apoio, está arrecadando alimentos e produtos de higiene para serem doados às famílias carentes da cidade.

Além disso, o Clube também está apoiando as ações de diversos órgãos e empresas municipais, como a Polícia Civil, que arrecadou alimentos, produtos de limpeza e higiene pessoal.



Milton Soares Ferreira
Presidente

Nossa Diretoria Executiva, assim como nossos conselheiros, estão trabalhando e colocando as necessidades dos associados e dos nossos colaboradores em primeiro lugar. Por isso, no mês de maio foi concedido um desconto de 20% aos associados, referente ao pagamento das taxas de manutenção. Lembrando que esta porcentagem foi calculada colocando em paralelo tanto as necessidades dos associados quanto as necessidades do Clube.

Faremos o que for possível para ajudar nossos associados e os colaboradores. Vamos passar por esse momento com muita união! Logo nos encontraremos pessoalmente. Até lá, me despeço com um abraço fraterno.

Até a próxima edição!

EXPEDIENTE

DIRETORIA EXECUTIVA

Diretoria Executiva do biênio 2019/2020
do Clube R. Dom Pedro II

Milton Soares Ferreira - Presidente
Edmar Roberto T. de Rezende - Vice-Presidente
Dimas Fabiano Gonçalves Marques - 1º Diretor Secretário
Humberto Alves Vieira - 1º Diretor Tesoureiro
Ricardo José de Souza Nogueira - 2º Diretor Tesoureiro
Marcelo Sávio de Assis Pereira - 1º Diretor Social
Mônica Tavares - 2ª Diretora Social
Ailton Lopes de Assis - 1º Diretor de Esportes
Gilmair Ribeiro - 2º Diretor de Esportes
Leonardo Bellavinha - 1º Diretor de Patrimônio
Luiz Carlos G. B. Sobrinho - 2º Diretor de Patrimônio
Edia Luciene M. de C. Neto - Diretora Social Adjunta

CONSELHO DELIBERATIVO

Conselho Deliberativo do triênio 2017/2020
do Clube R. Dom Pedro II

TITULARES

Márcio Melillo - Presidente
Maysa Vieira Borba - Vice-presidente
Gilberto Soares Leijoto - 1º Secretário
Antônio Maurício Mendes Ferraz - 2º Secretário
Adriano de Almeida
Carlos Alberto de Oliveira
Edinilson Vieira
Elmo de Andrade
Flávio Aloísio da Silva
Florian Felipe Teixeira Nery
Haraken Moreira Franco
Jesner José Barbosa
João Luiz Alves Figueiredo
José Geraldo Carvalho Coelho
José Silvestre Vieira
José Soares Medeiros
Luiz Flávio Villela
Luiz Mendes Filho
Maria Vera Sabará Souza
Maurício Peixoto de Araújo
Newton Guimarães Peixoto Jr.
Roberto Alves de Matos
Ronaldo da Silva Lana
Sebastião Alencar Dala Vedova
Telma Cristina Amorim P. Condé
Valter André Lopes da Silva
Wagner Augusto C. Moreira

SUPLENTE

Amintas Wagner Baêta
Antônio Raymundo Machado Borges
Claudirene da Silva Biagioni
José Cruz Siffert
Luiz Ramalho de Almeida
Ronaldo de Oliveira
Ronei Dominato da Paz
Sérgio José Mariosa
Waldir José Cardoso
Witson Baêta

CONSELHO FISCAL

Conselho Fiscal do triênio 2017/2020
do Clube R. Dom Pedro II

TITULARES

Jairo Bittencourt (Presidente)
Zulmair Dias da Silva (Secretário)
Paulo Roberto de Oliveira (Secretário)

SUPLENTE

Pedro Alexandrino Pena Jr.

Produção Editorial: Agência Mágica Marketing
Empresarial
Jornalista Responsável: Amanda Rodrigues
Revisão: Carolina Fernandes Melo
Edição: 29
Diagramação | Design: Matheus Fernandes
Contato | Publicidade: 31 3939-3280
Email Comercial | Anúncios:
comercial@magicaempresarial.com
Tiragem: 5 mil
Periodicidade: Mensal
Distribuição gratuita

CLUBE DOM PEDRO II

Endereço: Rua Floriano Lopes Franco, 10
Conselheiro Lafaiete - MG - CEP 36.406-106
Tel: 31 3769-2375

E-mail: dsecretaria@clubedompedroii.com.br

TELEFONES ÚTEIS

Geral: 31 3769-2375
Secretaria: 31 3769-2375
Marketing: 31 3769-2363
Academia: 31 3769-2385
Dep. Esportes: 31 3769-2384
Financeiro: 31 3769-2379
Departamento Social: 31 3769-2380





Clube Dom Pedro em casa junto com você!

União: no dicionário, significa "uma ação de ligar uma coisa à outra, tornar um só". Em momentos difíceis, como o que o mundo presencia agora, essa palavra de apenas cinco letras está se transformando e ganhando um significado muito maior do que todos podiam imaginar. A união entre as pessoas em meio ao confinamento mantém viva a esperança de que dias melhores virão, acalmando nossos corações e mentes.

Pensando em se manter junto aos associados, como sempre fez em seus 93 anos de histórias, o Clube Recreativo Dom Pedro II se reinventou e chegou até os lares de todos.

Por meio do projeto #DomPedroVCJuntos, o Clube se uniu, e, mais ainda, uniu todos os seus colaboradores, escolinhas, ações, eventos e parcerias em um só grande projeto, que ganhou vida em todas as plataformas on-line do Clube para levar mais informação, entretenimento, atividades físicas e cuidados até a casa de seus associados e familiares.

O propósito é que os funcionários e professores do Clube apresentem atividades ou dicas que são veiculadas no Instagram, Facebook e também o canal do Youtube do Dom Pedro. A Diretoria Esportiva, que já apresenta diariamente aulas ao vivo das escolinhas e da academia, também elabora atividades físicas mais completas e com muitas informações importantes para a saúde, como por exemplo, a equipe de professores e alunos de natação, que já apresentou dicas de atividades físicas intituladas "Home Fitness", além de produzir conteúdos para conscientizar a população acerca da importância do uso de máscaras.

SÁBADOS EM FAMÍLIA

Quem também aderiu aos projetos digitais do Clube, foi a parceria firmada com a Faculdade Santa Rita (FASAR), por meio do projeto "Sábado em Família". Em cada edição, alunos e professores dos cursos ofertados pela Faculdade desenvolviam projetos de informação e orientação ao público, além de atividades de recreação para as crianças nas dependências do Clube Dom Pedro.

A partir de agora, o "Sábado em Família" será on-line por meio do canal do Youtube do Dom Pedro, conforme explica a coordenadora de eventos Fábria Campos: "A Diretoria Social está pensando a todo tempo em produzir entretenimento para todos associados, incluindo os pequenos. Pensando nisso, e como a Coordenação da FASAR já havia manifestado interesse em manter de alguma forma nossa parceria, resolvemos dar continuidade ao Projeto em Casa".

O "Sábado em Família de Casa" está sendo publicado todos os sábados, às 14h, no Youtube do Clube Dom Pedro. "Os vídeos estão sendo realizados pelos estudantes de Educação Física, Fisioterapia, Nutrição, Farmácia, Pedagogia, Biomedicina e vários outros cursos da FASAR. Ressaltamos que o curso de Fisioterapia irá apresentar, de uma forma simples e objetiva, orientações para os alunos que atualmente estão tendo aulas on-line e que precisam ficar mais tempo em frente ao computador, ou até mesmo o celular. Fiquem atentos! São vídeos com muito entretenimento e dicas super bacanas".

PÚBLICO INFANTIL

A criançada também não fica de fora das animações de sábado. A Tia Rita Recreações, outra grande parceria do Clube, também está nas redes do Dom Pedro. "Os vídeos gravados pela Tia Rita Recreações apresentam conteúdos super criativos, brincadeiras legais e oficinas, para que os pequenos associados possam fazer seus próprios brinquedos com materiais simples e que temos em casa", afirma Fábria.

Além das aulas do departamento esportivo e as parcerias do social, o Clube também apresenta projetos elaborados pela paisagista, Mariana Figueiroa, e a nutricionista, Georgiana Martins. Elas desenvolvem projetos com dicas de decoração e alimentação.

Para conferir todos os vídeos desenvolvidos para o #DomPedroemVCJuntos, basta acessar as redes sociais do Clube e também nosso canal no Youtube.

Integratta
medicina & odontologia

A sua **Clínica Médica** e
Odontológica de Conselheiro
Lafaiete e região.



Possuimos uma **equipe multidisciplinar** com **profissionais altamente capacitados** e **excelente estrutura** aliando conforto, qualidade e tecnologia para cuidar com muito carinho do seu bem mais precioso, **sua saúde!**

AGENDE SUA CONSULTA

3762-6300

R. Cel. José Joaquim Queirós Júnior, 115,
4º Andar - Campo Alegre, Cons. Lafaiete



**BOM
MESMO É
TER VOCE
AQUI!**



colonialfm.com.br

98969-1400





Atividades físicas para todos os gostos e idades: professores do Clube reiventam as formas de ensinar

O mundo está diferente. As relações pessoais, as formas de comunicar, aprender e interagir mudaram. O Clube está buscando se manter o mais próximo possível dos associados. Desse modo, escalou seu time de professores para transmitirem ao vivo aulas de atividades físicas, cada um da sua casa.

As lives acontecem diariamente no perfil esportivo do Clube no Instagram (@clubedompedroiiiesporte). Ao longo da semana, 12 professores se revezam nas rotinas de treinos e atividades físicas. Para Laila Correia, que atualmente está on-line com as aulas de pilates, as transmissões estão sendo importantes para amenizar as angústias causadas pelo isolamento social: "As aulas no Instagram são de extrema importância por proporcionarem um momento de distração e alívio das tensões, mantendo o associado próximo e acolhido com as diversas modalidades de atividades que são ofertadas".

Já o professor de treinamento funcional, Fábio Molla, destaca também que as aulas on-line ajudam a despertar o interesse das pessoas para a prática de alguma atividade física.

"Estamos ajudando muitas pessoas! Quem não fazia atividade física, com o confinamento está começando a praticar alguma atividade. Muitos nos mandam mensagens agradecendo as aulas e falando que quando a situação se normalizar, vão continuar com a prática. É muito satisfatório saber que, de alguma forma, estamos ajudando.



PLANEJAMENTO DIFERENCIADO

Como as aulas não estão acontecendo no Clube, os materiais utilizados e o contato direto professor-aluno tiveram que ser readaptados. Para as aulas de ginástica e low pressure fitness, por exemplo, a professora Alessandra Parafita, conta que sua preocupação é destacar a postura correta que os alunos devem ter durante os exercícios: "Planejo as minhas aulas semanalmente, como fazia antes, e sempre frisei muito a importância de posturas corretas para execução dos exercícios, e agora, intensifiquei essa questão. São muitos os desafios. Essa questão da execução de movimentos é preocupante, não estamos perto para correção e também a interação é diferente do contato presencial".

Repensar os planejamentos das aulas também foi o que destacou Íris Silveira, também professora pilates: "Nunca havia passado por uma experiência dessas antes. Para mim está sendo uma experiência única passar exercícios para pessoas sem ver quem está fazendo e como estão fazendo. Então procuro demonstrar os movimentos dos exercícios durante toda a aula, sempre enfatizando verbalmente a forma correta de executá-los. Pude apresentar a modalidade Mat Pilates (Pilates de solo) para quem ainda não conhecia; e pude me reinventar, inovar, me superar a cada dia".

REPERCUSSÃO

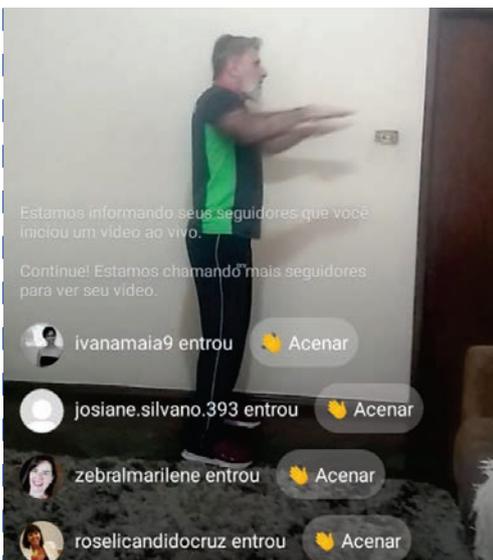


Para muitos dos professores, está sendo a primeira experiência com as atividades esportivas on-line, e as repercussões estão sendo muito positivas tanto para os profissionais, quanto para os usuários. As lives, por exemplo, rendem semanalmente uma média de 100 visualizações e dezenas de comentários.

"Poder interagir on-line foi uma experiência diferente, mas muito gratificante. É muito prazeroso saber que podemos influenciar tanta gente com nosso conhecimento.", destaca o professor Geraldo Peixoto, que atualmente transmite as aulas de hitt. Ele ainda pontua quais são seus maiores desafios: "os maiores desafios, ao meu ver, estão em se soltar e ficar o mais natural possível nas gravações dos vídeos".

Já o professor de musculação, Giovani Samper, acrescenta que os feedbacks do público estão sendo muito positivos: "A repercussão está sendo muito positiva. Pelo número de pessoas que tem acompanhado as aulas/lives, e pelos comentários durante as mesmas. Percebo que a aceitação está sendo muito boa. E estou muito surpreso e satisfeito com as interações que estamos tendo com os nossos associados pelo meio on-line".

"O mundo digital era um lugar no qual não sobrava tempo, por causa da correria diária. Mas por meio das lives ampliamos a nossa prática e didática. Percebo que as aulas estão 'bombando' e tem causado um impacto muito positivo tanto para o Clube, quanto para nós, professores, e acredito que para nossos associados também. Durante e após as aulas, as nossas redes sociais se enchem de mensagens de agradecimento, fotos, demonstrativos que nossos alunos aceitaram este novo desafio. Quem ainda não teve a oportunidade de participar, venha para esta experiência única. Vamos nos cuidar, permanecer em isolamento social. Quando tudo isto acabar, voltaremos mais fortes para nossas aulas e convívio", complementa o professor de Abdominal e alongamento, Vinicius Chiodo.





PÚBLICO INFANTIL E JOVEM

As escolinhas também se adaptaram ao meio digital. A conexão e interação on-line com os alunos que já existia, só aumentou com as transmissões. Como explica a professora de jazz, Ana Luíza Stefani: "Nas aulas do Jazz tenho me sentido cada vez mais 'abraçada' pelos meus alunos e associados! Quando entro ao vivo jamais me sinto sozinha, sinto a energia e entusiasmo de minhas dançarinas mesmo de 'longe'. Tenho obtido um alto número de visualizações e interações nas lives. Além de depoimentos de muitas mães das alunas da Escola de Jazz que reforçam, cada vez mais, a importância das aulas on-line para o desenvolvimento da aprendizagem e para o lado emocional".

As interações com os alunos e, até mesmo com os pais dos alunos, proporcionaram às professoras a oportunidade de irem mais longe e produzirem aulas especiais que envolvem toda a família. Conforme conta a professora de ballet, Ana Carolina Trindade.

"Além das alunas, outras pessoas vêm fazendo as aulas diariamente, até mesmo de outras cidades. As aulas são planejadas de acordo com a faixa etária e conteúdo técnico, e as adaptações são previamente pensadas para garantir a segurança do aluno. Para as turmas de crianças menores, exploramos as atividades lúdicas alusivas à dança clássica para mantermos os alunos ainda mais motivados. O que também tem sido sucesso são

as aulas temáticas: já tivemos a da Páscoa, das Mães, "Brincadeiras Dançantes" e "Baile das Princesas", é sempre muito divertido!"

Para conferir as aulas, basta seguir o Instagram @clubedopedroiesporte. Além disso, cada professor ou escolinha realizam as lives simultâneas em suas redes sociais, o que faz com que o alcance aumente cada vez mais.

Tem novidades chegando... confira nossas novas aulas ao vivo

DOMINGO		TERÇA	QUINTA
10h30	• Aula de dança (Tamara)	8h	• Funcional (Fábio Molla)
SEGUNDA		8h40	• Abdominal (Vinicius Chiodi)
8h	• Cardio (Melissa)	9h10	• Musculação (Giovanni)
8h40	• Hiit (Geraldo Peixoto)	10h	• Pilates (Laila)
9h	• Low Pressure Fitness (Alessandra Parafita)	16h	• Pilates (Laila)
10h	• Pilates (Iris)	17h	• Jazz (Ana Luíza)
15h	• Funcional (Charles)	17h45	• Ballet (Carol)
16h	• Pilates (Iris)	18h30	• Funcional (Fábio Molla)
17h	• Jazz (Ana Luíza)	19h30	• GAP (Melissa)
17h45	• Ballet (Carol)	QUARTA	
18h30	• Ginástica (Alessandra Parafita)	8h	• Cardio (Melissa)
19h30	• Alongamento (Vinicius Chiodi)	8h40	• Hiit (Geraldo Peixoto)
		9h	• Low Pressure Fitness (Alessandra Parafita)
		10h	• Pilates (Iris)
		15h	• Funcional (Charles)
		16h	• Pilates (Iris)
		17h	• Jazz (Ana Luíza)
		17h45	• Ballet (Carol)
		18h30	• Ginástica (Alessandra Parafita)
		19h30	• Alongamento (Vinicius Chiodi)
		20h	• Aula de dança (Tamara)
		SEXTA	
		8h	• Cardio (Melissa)
		8h40	• Hiit (Geraldo Peixoto)
		10h	• Pilates (Iris)
		15h	• Funcional (Charles)
		16h	• Pilates (Iris)
		17h	• Jazz (Ana Luíza)
		17h45	• Ballet (Carol)
		19h30	• Alongamento (Vinicius Chiodi)



Maria da Consolação de Oliveira
Médica e Associada do Clube

Maria da Consolação de Oliveira é formada em Farmácia e Bioquímica pela UFJF, em Direito pela FDCL, em Medicina pela Faculdade de Medicina de Barbacena e pós-graduada em Dermatologia e Estética Médica, Fisiologia Hormonal, Medicina Ortomolecular e Nutrologia. Sócia do Clube há mais de 20 anos, ela conheceu o Clube através de amigos que sempre falaram muito bem do Dom Pedro.

Por isso, nesta edição da Revista Imperador, pedimos para nossa associada que sanasse algumas dúvidas a respeito do atual momento em que estamos vivendo. Confira o que ela disse:

R.I - Estamos vivendo um momento muito complicado. Quais cuidados são essenciais durante essa época de pandemia?

CONSOLAÇÃO - Realmente estamos vivendo a maior guerra fria de nossas vidas... Muitos abalos tanto na saúde, quanto no meio social e econômico. Confinados e cerceados no direito de ir e vir, mas estamos certos de que isso é por um bem maior: a vida! O controle da transmissão do COVID-19 exigiu isso! Então, temos que ter, ou desenvolver, maturidade para conseguirmos lidar com tantas incertezas, medos e ansiedades. Iremos conseguir! Mas para isso, é essencial o manejo de nossa saúde: procure ter uma alimentação rica em frutas, verduras, legumes, vitamina C (limão, caju, acerola), substâncias anti-inflamatórias (açafraão, cebola, alho), gorduras boas (abacate, óleo de coco); exponha-se ao sol para estimular a produção de vitamina D; pratique atividade física, do jeito que der, pois ela aumenta canabinóides endógenos e endorfinas que aumentam o bem-estar; busque um sono reparador e faça higiene visual e auditiva, desligando-se de muitas informações negativas que ameaçam a nossa saúde mental.

R.I - Tem alguma dica para nos auxiliar nesse momento? Pode ser sobre higiene, cuidados, prevenção...

CONSOLAÇÃO: É importante manter a higiene frequente das mãos com água e sabão ou álcool gel; ao tossir ou espirrar, leve o rosto à parte interna do cotovelo; ao tocar olhos, nariz e boca esteja com as mãos limpas, evite aglomerações e ambientes fechados. Se você puder, fique em casa.

PREVENÇÕES PARA O

COVID-19



LAVE AS MÃOS COM SABÃO QUANDO PUDER

HIGIENIZE AS MÃOS COM ÁLCOOL EM GEL



USE MÁSCARAS AO SAIR DE CASA



MANTENHA O DISTANCIAMENTO SOCIAL



EVITE APERTOS DE MÃOS



R.I - O isolamento social segue sendo a melhor forma de prevenção?

CONSOLAÇÃO: Por enquanto sim, pelo fato de ser uma doença muito contagiosa. Porém, o vírus não irá embora, nós é que tivemos que ter um tempo para desafogar o sistema hospitalar e conter as perdas de entes queridos e amigos, diminuindo a cadeia de transmissão e fortalecendo nosso sistema imunológico.

R.I - Se precisar sair de casa, quais os cuidados devo tomar?

CONSOLAÇÃO: Use máscara, evite aglomerações, evite tocar objetos como maçanetas, corrimãos, catracas. Tenha um álcool em gel com você.

R.I - Se sair de carro, ainda devo aderir ao uso de máscara?

CONSOLAÇÃO: Sim, com certeza!

R.I - Existe algum "kit" de produtos que pode ser montado para higienização e levado na bolsa?

CONSOLAÇÃO: Álcool em gel, sabonete líquido e máscara.

R.I - Quais os cuidados devemos ter com crianças, idosos e demais pessoas do grupo de risco?

CONSOLAÇÃO: O principal é mantê-los em isolamento e evitar o pessimismo. Em breve tudo isso acabará!

R.I - Se apresentar sintomas gripais, quais medidas devem ser tomadas? É indicado o uso de algum remédio?

CONSOLAÇÃO: O uso de medicamentos deve ser sempre realizado mediante orientação médica. Caso os sintomas gripais sejam acompanhados de tosse e febre, vá ao pronto atendimento.

R.I - Alguma consideração final ou tópico que você gostaria de abordar? Fique à vontade para falar.

CONSOLAÇÃO: É muito importante ter fé, criticar menos, ajudar mais. Solidariedade traz paz! Não é o fim do mundo, esse ciclo vai se fechar! Previna-se do excesso de pessimismo. Acredite, nós da área da saúde estamos aqui por você e de peito aberto pra vida! Até sempre!!!

NOVOS
PLANOS



ULTRA VELOCIDADE

DE **70** Mega ATÉ **2.4** Giga



0800 139 2000

 **(31) 9 9374-2000**
verointernet.com.br

vero

Internet
de verdade



**SAFETY
SERVICE**

ENGENHARIA DE SEGURANÇA E MEIO AMBIENTE



Empresa especializada em projetos de combate a incêndio e pânico.
Execuções de projetos de acordo com as normas do Corpo de Bombeiros



Artistas se apresentam nas redes sociais em novo projeto do Clube Dom Pedro

A música está presente em todos os momentos de nossas vidas! Quem não tem aquela playlist favorita no celular e sabe todas as músicas de cor e de trás para frente? A música tem o poder de unir as pessoas, de acalmar os corações e relaxar a mente, e seu poder nunca esteve tão em alta como agora, em que o afastamento social vem causando inúmeros transtornos e dificuldades.

Pensando nisso, o Clube Dom Pedro lançou no mês passado o projeto "Quando tudo passar, nos encontraremos no Dom Pedro para cantarmos essa música...". A intenção é unir os associados ao Clube, e para isso, reunimos artistas que se apresentariam no Clube para levar um pouco do lazer e da diversão que sempre foram sua grande prioridade, aos lares de toda a cidade.

Segundo a coordenadora de eventos e uma das percursoras do projeto, Fábía Campos, o intuito é amenizar um pouco esse período difícil, e os artistas de suas casas gravam canções que são disponibilizadas nas redes sociais do Clube: "O encontro musical on-line traz uma esperança para todos nós de que muito em breve eles poderão acontecer novamente no Dom Pedro. E é muito gostoso marcar um encontro e poder ficar esperando, traz expectativas".

COMO OS ENCONTROS ACONTECEM

Fábía explica que, primeiramente, foi feito um contato com os cantores e bandas que têm o costume de se apresentarem no Clube, e que a aceitação de todos em participar veio rapidamente: "As músicas ficaram por conta dos artistas escolherem as que mais queriam apresentar para o público e, sem exceção, todos aceitaram de imediato. Viram como forma de presentear nossos associados em casa enquanto não podemos ter a presença do público no Clube". Os vídeos são postados todas às quartas-feiras no Instagram @clubedompedroi e também no Facebook.

"Com certeza será um sucesso, porque o associado vai sentir que tudo vai passar através deste futuro encontro. Os artistas que se apresentam no Clube já fazem parte da vida de todos, é uma forma de mostrar para o nosso associado que nunca pensamos em desistir. Que estamos buscando todas as formas de entretenimento para alcançar todos em seus lares. Esse momento está difícil para todos e assim que tudo passar estaremos prontos para recebê-los! Agradecemos a todos nossos grandes parceiros artísticos que contribuíram com seu tempo e talento, de forma voluntária para passar para você música de qualidade. Nos encontraremos em breve e a comemoração será inesquecível", finaliza Fábía.

Quando tudo passar, nos encontraremos para cantarmos JUNTOS esta música

Aqui, no Clube Dom Pedro II



Adafas Maurício
I don't want to talk about it



Arnaldo Moreno
Briga Feia



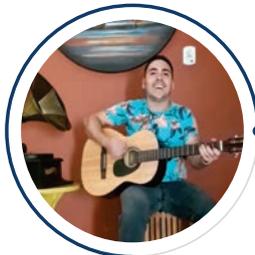
Breno Silva
Bêbado e a Equilibrista



Davi Barbosa
Cowboy fora da lei / SOS



Diogo e Hernani
Bilhete / Por bem ou por álcool



Felipe Nuno
Dona da minha cabeça / Morena Tropicana



Grupo Karikatura
Te amar sem medo



Jhonny Marcos e Maurinho
Saúde da minha terra



Marina Araújo
Have You Ever Seen The Rain



Parte do Alto
Não deixe o samba morrer



Samor e Cia
Sacrifice



Texas Flood
Voodoo Child



Wanessa Teixeira
Beijo de Hortelã

VOCÊ SABIA QUE IMPREVISTOS PODEM ACONTECER MESMO QUANDO AS PESSOAS ESTÃO EM CASA?

Não se preocupe durante a pandemia, com amplo portfólio de Seguros de Vida da Corretora Preferencial seus Clientes ficam amparados em diversas situações.

VIDA INDIVIDUAL

Indenização para diárias de internação hospitalar (quarto e UTI).

Orientação Médica Online.

Praticidade e economia por meio do uso de farmácias conveniadas.

AP ESCOLAR

24h, 7 dias por semana de proteção em decorrência de acidentes, mesmo os alunos estando em casa.

Assistência Medicamentos em decorrência de acidente, com valores pré-pagos para utilizar nas farmácias credenciadas.

Rede Médica para apoio no atendimento em caso de acidente.

ACIDENTES PESSOAIS INDIVIDUAL

Excelente custo-benefício para quem deseja proteção para risco de acidente.

Cobertura em caso de invalidez permanente ou parcial por acidente

Reembolso de despesas médicas hospitalares e odontológicas em caso de acidente

Ofereça os Seguros da Corretora Preferencial para garantir a proteção dos seus clientes mesmo quando estão em casa.

☎ (31)98660-5466

📞 (31)98777-5466

📧 @corretorapreferencial

🌐 www.corretorapreferencial.com.br

Informe publicitário

QUILINHOS A MAIS NOS TEMPOS MAIS FRIOS por Dr. Gustavo Neto



O friozinho vem chegando e com ele as comidas de inverno, a preguiça de praticar exercícios físicos e os quilinhos a mais. É super importante ficar atento a essa época do ano para não chegar no próximo verão fora de forma.

No entanto, a obesidade não se traduz em um problema puramente estético e nem somente nutricional. A obesidade envolve uma série de fatores genéticos, comportamentais, ambientais e, acima de tudo, fatores endócrino-metabólicos que devem ser abordados por um profissional conhecedor da fisiologia hormonal.

A obesidade deve ser abordada como uma doença crônica e multifatorial, além de tratada com extremo respeito, ética e sem preconceitos. Ninguém está acima do peso porque quer! Médicos, nutricionistas e educadores físicos devem trabalhar em conjunto e estar preparados para conduzir cada caso individualmente, com eficácia e sucesso, mas, acima de tudo, com segurança.

É fundamental a avaliação individual de cada paciente, mas aqui já vão algumas dicas para auxiliar no gerenciamento do peso:

- Mantenha uma alimentação equilibrada, sem excessos e rica em fibras;
- Mantenha uma alimentação variada/diversificada: um mesmo alimento não contém todas as vitaminas e minerais necessários à manutenção do nosso corpo;
- Mastigue várias vezes e coma devagar;
- Evite alimentos industrializados;
- Sirva porções menores;
- Encha metade do prato de folhas e vegetais;
- Beba muita água;
- Faça exercícios físicos regularmente;
- Gerencie o estresse e tenha boas noites de sono;
- Estabeleça metas;
- Prefira a companhia de pessoas que se identifiquem com a sua causa;
- Avalie com seu endocrinologista se não há alguma desordem metabólica e/ou hormonal que esteja dificultando seus objetivos;
- Consulte com regularidade profissionais de saúde qualificados.



Dr. Gustavo Neto | CRM-MG 49.967

Endocrinologia e Metabologia
☎ (31) 97116-1020

Clube Dom Pedro se une às entidades públicas em prol da solidariedade



Milhares de brasileiros têm feito da solidariedade um exercício diário em meio à pandemia ocasionada pelo Coronavírus. Mesmo de casa, as pessoas buscam meios de ajudar entidades e pessoas carentes que, devido aos efeitos econômicos decorrentes do vírus, estão desempregados e sem nenhuma fonte de renda ou que já se encontram em situações de vulnerabilidade e acabaram se tornando ainda mais vulneráveis.

Em Conselheiro Lafaiete, diversas ações solidárias estão acontecendo por todos os bairros e o Clube Dom Pedro II tem um imenso prazer em poder contribuir com algumas ações, assim como contribui com a solidariedade e o bem do próximo ao longo dos seus 93 anos de história.

Uma das ações em que teve participação direta foi a primeira live que o Clube transmitiu no dia nove de maio. A transmissão contou com a participação do grupo Samba Thois e apoiou os trabalhos de arrecadação de alimentos e materiais de higiene e proteção realizados pelo projeto Rede Família do Ministério Público.

De acordo com a Diretoria Social, a parceria aconteceu por parte do próprio grupo musical e o Clube e propôs aliar a parceria ao projeto: "No atual momento em que vivemos, o Clube jamais deixaria de dar sua importante contribuição à sociedade. A Diretoria Social já havia pensado em realizar lives com os cantores que sempre se apresentam no Clube, e fomos procurados pelo grupo Samba Thois, que apresentou o Projeto da Live Solidária, fizemos a parceria e, de comum acordo, resolvemos destinar as doações ao Projeto da Rede Família chamado de "Família Presente".

A Diretoria ainda explica como as ações do Projeto Família Presente estão sendo coordenadas: "É um projeto que visa atender às famílias de forma ordenada, através de sindicâncias e fichas cadastrais. Todas as doações são encaminhadas ao Batalhão da Polícia Militar para que as entidades participantes do Projeto busquem e realizem a entrega às famílias previamente cadastradas".

O show realizado pelo Samba Thois diretamente do Clube e transmitido pela plataforma Youtube, obteve no total 4.610 visualizações

em quatro horas de transmissão ininterruptas. E como o resultado foi bastante positivo e gratificante, foram mais de duas toneladas de alimentos doados.

"Foram arrecadadas 108 cestas básicas, o que corresponde a mais de 2 toneladas de alimentos. Além disso, também foram doadas: 525 máscaras de tecidos, que foram entregues ao Projeto Família Presente, e 50 máscaras faciais (faceshield), que foram doadas ao Hospital e Maternidade São José", afirma a diretoria.



MAR D'MORROS

Outro projeto social abraçado pelo Dom Pedro, é a campanha "Juntos Somos + Fortes". Idealizada pela cervejaria Mar D'Morros, a campanha que aconteceu nas últimas semanas de março, teve por objetivo arrecadar alimentos, que posteriormente foram entregues ao Asilo Dr. Carlos Romeiro.

A Diretoria de Tesouraria explica como a parceria aconteceu: "Foi uma iniciativa da Cervejaria, que propôs a campanha, trocando o estoque que eles tinham da Domp's, Cerveja feita exclusiva para o Clube, por alimentos que seriam doados ao asilo. Foram arrecadados mais de 500kg de alimentos, sendo que alguns associados foram à fábrica fazer a doação e nem levaram a cerveja, dando a opção de arrecadar mais", afirmam.

E o Clube não para, de acordo com a Diretoria Social novos apoios e ações solidárias estão sendo planejadas. "Com certeza o Clube estará realizando mais lives solidárias, e, no que for possível dentro do atual cenário de Pandemia estaremos apoiando e realizando outras ações sociais", finaliza a representante da Diretoria.

AGRADECIMENTOS

Toda a Diretoria do Clube Dom Pedro agradece às entidades que contribuem com o Rede Família nesta grande ação e também às empresas que auxiliaram na realização da transmissão do grupo Samba Thois.

O projeto Família Presente conta com o apoio das seguintes entidades nas distribuições e entregas dos mantimentos recolhidos não só durante o show que ocorreu no Clube, mas também na ação como um todo que acontece por toda a cidade:

- **Polícias Militar e Civil**
- **Central da Solidariedade**
- **Movimento Familiar Cristão**
- **Grupo Só Amor**
- **Centro Adolescente Ativo**
- **Conselho Tutelar**

- **Famocol**
- **Cejusc**
- **Defensoria Pública**
- **Rede Solidária**
- **Câmara dos Vereadores**
- **Secretaria Municipal de Assistência Social**
- **Conselho Central Imaculada Conceição**
- **Conselho Sagrado Coração de Jesus**
- **Fraternidade Feminina Estrela de Queluz**
- **Loja Maçonica Fraternidade Lafaietense**
- **Lions Clube Lafaiete Centro**
- **Lions Clube Lafaiete Alvorada**

- **Paróquia de N.Sra. da Conceição**
- **Paróquia de São João, Clube do Bem**
- **Grupo Espírita André Luíz**
- **Bazar do Bem**
- **Mãos Ajudadoras**
- **Viralize Amor**
- **Igreja Presbiteriana Betel**
- **Matemática e Solidariedade**
- **Obra Santa Filomena**
- **Voluntários Anônimos**
- **Hospital Espírita.**



GRATIDÃO!

Mais de
2 TONELADAS
de alimentos

525
máscaras e
protetores faciais



samba 
Thois



MAIO AMARELO: Perceba o risco. Proteja a vida!

Apesar de estarmos em momento de distanciamento social, alguns de nós ainda precisam sair de suas casas para o trabalho ou para executar atividades essenciais. Por isso não podíamos deixar de falar sobre Segurança no Trânsito, para pedestres e motoristas. Pontos importantes devem ser observados para que regras básicas sejam seguidas:

- Esteja portando com você a sua máscara de proteção individual;
- Respeite as sinalizações de trânsito;
- Utilize o cinto de segurança;
- Seja prudente.

MOTORISTA:

- Tenha a manutenção do seu veículo em dia, faça inspeções visuais;
- Não conduza veículos sobre efeito de álcool e drogas;
- Não fale ao celular enquanto estiver dirigindo;
- Mantenha a distância de segurança;

PEDESTRE:

- Atravesse sempre na faixa de segurança;
- Jamais atravesse pela frente ou pela traseira de um ônibus ou outro veículo, pois o condutor que estiver vindo poderá não visualizá-lo;
- Olhe para os dois lados antes de atravessar, mesmo se a rua for de mão única.

Fique em casa! Siga as orientações de distanciamento social! Mesmo assim, se precisar sair de casa, siga todas as normas de trânsito e orientações para prevenção do contágio contra o COVID-19.

Ana Carolina Figueroa de Almeida Vieira
Engenheira de Segurança do Trabalho



GRANDES TRANSFORMAÇÕES
COMEÇAM DE DENTRO PARA FORA



Nayara Leles Gonçalves
Fisioterapeuta e Cipista do Clube

Dica de Saúde: COVID-19

Algumas medidas podem ser úteis durante a pandemia do novo Coronavírus, como: lavar bem as mãos, braços e superfícies, e o uso de máscaras e luvas. Exercícios simples de respiração podem ajudar fortalecer a musculatura e aumentar a capacidade pulmonar, mas não impedem a contaminação pelo COVID-19.

Praticar atividades, sejam elas quais forem, é muito importante para manter o corpo e a mente ativos. Alguns exercícios respiratórios associados com movimentos de braços e pernas trabalham o corpo como um todo e fortalecem os pulmões, um dos órgãos mais atingidos pelo COVID-19.

Para fazer com idosos e adultos (idosos podem fazer sentados com a coluna ereta, de cinco a dez repetições, de duas a três vezes ao dia):

- Inspire pelo nariz (puxe o ar) até encher o pulmão completamente e expire pela boca (solte o ar). Ao inspirar abra os braços e na expiração feche em direção ao corpo;
- Faça o mesmo exercício só que agora com a boca quase fechada e expirando bem devagar, abrindo os braços na inspiração e fechando na expiração;
- Inspire pelo nariz em dois tempos e expire pela boca, levantando os braços para frente na inspiração e descendo na expiração;
- Inspire pelo nariz três tempos e expire pela boca;
- Inspire pelo nariz segure de 5 a 10 segundos e expire pela boca, na inspiração abra os braços e na expiração feche em direção ao corpo;
- Sentado com a coluna ereta pegue um traveseiro ou bola, com as mãos estendidas na frente do corpo ao inspirar subir os braços e na expiração descer. Faça duas séries de dez repetições;
- Na mesma posição estique os braços para frente na inspiração e na expiração dobre os braços em direção ao tórax/peito. Faça duas séries de dez repetições;
- Na mesma posição encha bexigas lentamente;
- Em posição deitada, barriga para cima e coluna bem apoiada, flexione uma perna deixando-a apoiada no chão e eleve a outra esticada, contando até 5. Faça duas séries de dez repetições em cada perna associando o movimento à respiração, inspirando quando sobe e expirando ao descer.

Para fazer com as crianças:

- Inspirar pelo nariz e expirar pela boca;
- Encher bexigas;
- Assoprar velinhas;
- Volte às antigas brincadeiras como fazer bolinha de sabão, pega-pega, pique-esconde, ou jogar bola.

Esses exercícios respiratórios diários simples e básicos têm como objetivo manter a ventilação pulmonar normal e fortalecer a musculatura respiratória. Com isso, diminuir o risco de infecções pulmonares tão frequentes no outono e inverno.

Estamos juntos contra o COVID-19.



Ângelo Magno Costa

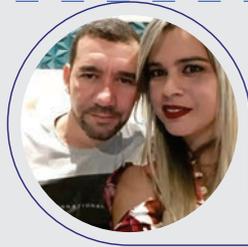
Ângelo Magno Costa Canuto, de 42 anos é sócio do Clube há 20 anos. Casado com Jania Lúcia, pai do Pedro e da Fernanda e pai de coração da Bruna e da Marcela, ele conta que conheceu o Dom Pedro através de amigos. Suas atividades favoritas são os eventos culturais, que, segundo ele, são bastante organizados. Além disso, conta que costumava participar das atividades que envolviam esportes, como o futebol.

Ele também relembra que construiu diversas boas recordações nos campeonatos e nos eventos sociais do Clube: "Já participei de grandes campeonatos como os times dos 'Malas' e do 'Vai Quem Pode', e trouxemos vários momentos inesquecíveis com grandes amigos, alguns que se tornaram amigos junto ao futebol".

E mesmo com o Dom Pedro estando de portas fechadas temporariamente, o Clube ainda se faz presente em sua vida e de sua família através das lives: "Minha esposa e minhas enteadas têm assistido, principalmente as de ginástica e pilates. Elas adoram! Acho de grande importância o Clube nos proporcionar esses eventos através das lives, para que, mesmo em meio a essa pandemia, não percamos o ritmo nem o foco", diz.

No que diz respeito à Revista Imperador, o associado afirma: "A revista Imperador é o máximo, pois através dela nós, associados, ficamos por dentro de tudo que acontece no Clube, além de ficar por dentro dos eventos, novidades do esporte, shows, cardápios, entre outros. Acho importantíssimo o recebimento mensal da Revista no conforto da nossa casa, ficamos por dentro de tudo que acontece".

Ângelo finaliza dizendo que: "Em meio a esse momento difícil em que o mundo está passando, que para nós não está sendo diferente, nos pegou de surpresa, e ninguém tem culpa, devemos entender que o Dom Pedro depende dos associados para se manter de pé. Penso também que são inúmeros pais e mães e família que dependem desse trabalho. Acho importantíssimo mantermos sim nossas mensalidades em dia para que o Clube não demita seus funcionários".



Sheylla Domingues

Sheylla Domingues, de 38 anos, se tornou sócia do Clube recentemente, há cerca de 2 anos, mas esse período já foi suficiente para fazer com que ela sentisse falta de nossas instalações e de tudo de bom que o Dom Pedro tem a oferecer aos sócios nesse período em que nos encontramos temporariamente com as portas fechadas.

"Estou sentindo muita falta. Meu filho ama brincar no parquinho e eu amo tomar aquela cerveja gelada." A associada ainda conta que ama encontrar os amigos no Clube para momentos de lazer.

Nesse período de isolamento social, sua atividade favorita tem sido acompanhar as lives do Dom Pedro: "A aula de dança me ajudou muito a passar esse tempo dentro de casa e a fazer atividades físicas. Facilitou muito a minha vida!".

Ela finaliza falando sobre a Revista Imperador: "Acho importante sim receber a Revista na nossa casa. Tem muito conteúdo bacana! Além disso, meu filho menor gosta de ver os desenhos e colorir. Acho interativo".



Lacianna Luiza Gonçalves

Aos 37 anos, Lacianna Luiza Gonçalves é associada ao Clube há mais de 22. Ela conta que se tornar sócia do Dom Pedro foi seu presente de 15 anos e que quando era mais jovem sua atividade favorita em nossas instalações era a natação.

No que diz respeito às recordações memoráveis que tem no Clube, a associada cita os eventos e shows da sede antiga. Ela ainda conta que tem diversas amigas que também são associadas, e que apesar de não ser muito assídua no Dom Pedro, elas adoram se encontrar nas noites de sexta-feira para curtirem um momento de lazer.

A associada finaliza falando sobre a importância da Revista Imperador: "Prefiro a revista que chega na minha casa. Através dela fico sabendo do que está acontecendo no Clube, já que não sou muito fã das redes sociais".



Gilmar Luciano dos Santos

Com 55 anos, Gilmar Luciano dos Santos Melo é associado ao Clube há pelo menos 23 anos.

Ele conta que conheceu o Clube através da família da esposa, Maria Cristina, que já era associada e o convidou a conhecer o Dom Pedro. Ele afirma que as dependências do Clube são muito agradáveis, e contam com opções variadas de lazer para os associados: "Desde a sauna, onde se pode fazer um relaxamento, até a academia, onde a agitação é constante, tudo proporciona grande satisfação".

Frequentador assíduo da academia, ele comenta que esta é a atividade que mais sente falta: "Eu, particularmente, prefiro a academia não só pela necessidade, mas também pelo convívio com os demais praticantes que sempre têm um bom astral". O associado ainda comenta sobre a suspensão das atividades do Clube durante este período: "Correta e compreensível.". E afirma que sente falta de poder se exercitar na academia, já que, segundo ele, começou a sentir os efeitos de ficar parado.

Muitos amigos e colegas também estão sentindo a falta que o Clube faz. Sua importância vai além do lazer, sendo usado como um recurso para manutenção da saúde. O convívio com os amigos também auxilia na manutenção da saúde mental, que é muito importante, principalmente no momento difícil que estamos vivendo.

O associado relata que as lives do Clube têm ajudado bastante. De acordo com Gilmar, poder contar com as aulas diárias que estimulam a prática de atividades físicas não só aos associados, mas também à toda comunidade que tem acesso às redes do Clube é muito importante.

Gilmar elogiou a Revista Imperador, pois é por ela que se informa sobre as novidades do Clube e fica por dentro de tudo que está acontecendo. "A praticidade de receber a Revista em casa é um carinho do Dom Pedro para com os associados. Ter a Revista em mãos e poder ver o crescimento do Clube e tudo que está sendo feito para melhorar nossa experiência como associados é maravilhoso!"

O boleto não chegou? Saiba como verificar sua caixa de emails



O Clube Dom Pedro envia os boletos ao associado por meio dos endereços:

dsecretaria@clubedompedroii.com.br ou **cobranca@clubedompedroii.com.br**.



Caso você não esteja recebendo arquivos dos referentes endereços, você deve verificar a sua:

“Caixa de Spam”.



Se os e-mails do Clube estiverem nesta caixa, você deve clicar em cima dele e marcar a opção:

“não é spam”.



Pronto, a partir de agora os e-mails com os boletos do Clube chegarão direto para a sua:

“Caixa de Entrada”.

Cadastre-se e receba os boletos do Clube por e-mail

O Clube Dom Pedro está cadastrando todos os seus associados em um sistema que permite o envio de boletos das taxas de manutenção (mensalidade) via e-mail. Para isso, o associado deve entrar em contato com, dsecretaria@clubedompedroii.com, e informar:



NOME DO ASSOCIADO TITULAR



RG



CPF



TELEFONE PARA CONTATO



ENDEREÇO

A secretaria irá realizar o cadastro e, a partir de então, irá enviar os boletos mensais. Lembrando que o associado pode, pelo mesmo endereço eletrônico, solicitar o envio de boletos que se encontram em aberto bem como sua atualização.

Os boletos do Clube podem ser pagos em qualquer agência bancária, casas lotéricas ou aplicativos.

Precisou falar com o clube?

Então confira nossos meios de comunicação

Whatsapp:

(31) 99660-1056

Telefone:

(31) 3769-2375

E-mails:

dsecretaria@clubedompedroii.com.br

cobranca@clubedompedroii.com.br

Site: www.clubedompedroii.com.br

(na aba “Fale Conosco” você pode preencher um formulário de contato ou preencher o formulário da Ouvidoria)

Atenção aos novos horários da secretaria

Os horários de atendimento ocorrem de:



Segunda à Sexta-feira:

8h às 17h;



Sábado:

8h às 12h



Domingo e feriados:

O Clube permanece fechado

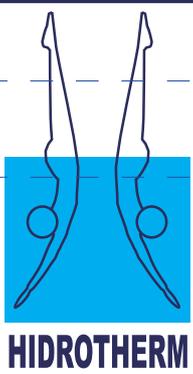
COMUNICADO

Quando isso passar, estaremos prontos para te receber!

O Clube preza muito pela saúde e bem-estar de seus associados e colaboradores. Por isso, está trabalhando em conjunto com as entidades que estão atuando na linha de frente dessa crise, buscando dicas e orientações junto aos órgãos de saúde para quando pudermos reabrir, o Clube estar 100% apto para receber todos vocês com segurança. Essa ação foi tomada em conjunto e envolve todas as áreas de atuação como: Diretorias, Gerências, Administração, Conselhos e Presidência.

A maior preocupação do Dom Pedro é com a segurança, saúde e o bem-estar de seus mais de 20 mil associados e mais de 200 colaboradores. Para isso, as readequações necessárias estão sendo feitas em toda a área do Clube para que, quando chegar a hora de reabrir suas portas, todos possam retornar a frequentá-lo sem medo e sem preocupações. Enfatizamos ainda que as informações oficiais a respeito do funcionamento do Clube estão sendo veiculadas, principalmente, em nosso site e redes sociais. Todos estão em alerta e trabalhando em conjunto para que quando tudo isso passar, nós possamos celebrar juntos.

Recepção
revitalizada!



NATAÇÃO | HIDROGINÁSTICA
HIDROBIKE | PERSONAL TRAINER
PISCINA TRATADA
COM OZÔNIO



Novas tecnologias que aumentam
ainda mais a qualidade da água
e bem estar dos alunos!

- Máquina de ozônio
- Fitro com o dobro da capacidade de filtração.

3763-5505

Rua Pedro Assis Silva, 50.
Manoel Corrêa - Cons. Lafaiete

f /academiahidrotherm

@hidrothermacademia



VESTIBULAR AGENDADO

**AGENDE SUA PROVA AINDA PARA O
SEGUNDO SEMESTRE DE 2020!**

50
anos

FAZENDO
Direito



@faculdedefdcl

(31) 98751.7336

Rua Lopes Franco, 1001 - Bairro Carijós

WWW.FDCL.COM.BR



Paisagismo em foco



Mariana Figueiroa
Paisagista do Clube

Jardins Verticais

Engana-se quem pensa que só se podem fazer jardins incríveis em grandes ambientes. As plantas podem subir pelas paredes, muros e pilastras, compensando a falta de espaço. A criatividade pode gerar ambientes muito charmosos e únicos com baixo custo.

Aquelas latas de leite em pó ou de conserva e outras tantas latas não precisam ir para o lixo. Elas podem ganhar cara nova e fazer parte do seu jardim e da sua decoração. São bem versáteis e acessíveis. Para fazer parte do jardim vertical, essas latas podem ser fixadas

diretamente na parede ou podem, ainda, ser fixadas em uma estrutura de madeira, como palletes, treliçados, casqueiros e também estruturas como grades, telas e aramados. Podem ser pintados ou na cor original, vai depender da criatividade e do que vai conversar melhor com o ambiente.

Elas podem servir como vaso ou somente cachepô, e essa escolha vai depender do tamanho da lata e do porte das plantas que vão ser utilizadas, podendo se transformar em uma mini horta, um jardim vertical florido, ou um suporte para suas suculentas. Aqui o limite é a sua imaginação!

Os palletes, que tem ganhado cada vez mais espaço na decoração moderna, são fáceis de encontrar e tem um ótimo custo benefício. Eles podem ser utilizados da forma em que são encontrados, mas com algum talento e poucas ferramentas para cortar e pregar, as formas de utilização não têm limites.

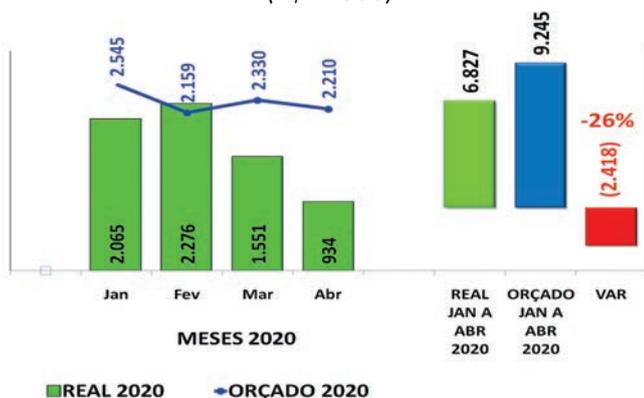
Os materiais reutilizados e essa pegada "faça você mesmo", podem ganhar ares muito sofisticados e valorizar bastante o ambiente. Aqui, foram apresentadas algumas inspirações, mas com criatividade e disposição, pode-se ir muito além.



Tesouraria

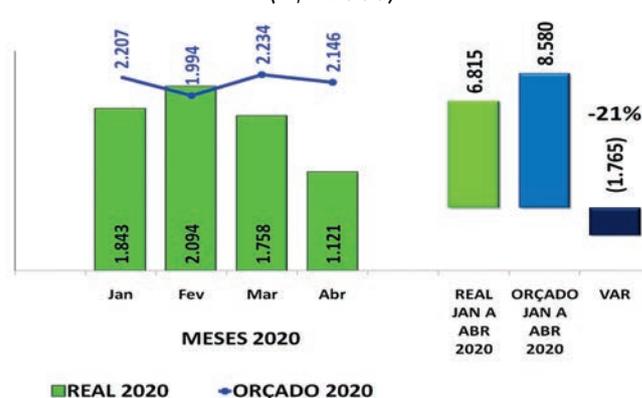
Receita Total

(R\$ x1000)



Despesa Total (Sem Depreciação)

(R\$ x1000)



Receita x Despesa (Sem Depreciação)

(R\$ x1000)



Taxa de inadimplência





EDUCAÇÃO AMBIENTAL COM O QUIVERVISION



Sabrina de Abreu Henriques

Coordenadora Pedagógica

Formação: Psicóloga, Pedagoga e Especialista em Educação Infantil

AULA REMOTA DO 2º PERÍODO É DIVULGADA EM E-BOOK DO CURSO LINK- CONEXÃO QUE FAZ SENTIDO

Diante do cenário que estamos vivendo, o SINEP-MG ofereceu o curso Link para as escolas de Minas Gerais. O sindicato articulou uma parceria entre Confusões Criativas da Manu Bezerra e a agência Ideia Clara do Lucas Rodrigues. Manu Bezerra é mestre em educação, especialista em inovação e aprendizagem criativa e Google Innovator. A empresa Ideia Clara facilita o entendimento visual do conhecimento. Eles tomaram conhecimento da aula do 2º Período do Sítio realizada pelas professoras Aline, Lúvia e Sabrina Assis e publicaram em um dos e-books do curso para que a nossa proposta seja uma inspiração para outros professores.

Disciplina: proposta realizada na aula de Educação Ambiental pelas professoras da Educação Infantil da Escola “Sítio do Pica-Pau Amarelo”;

Segmentos de Ensino: Educação Infantil

Quantidade de aulas remotas: 01 aula semanal

Unidade de Conteúdo: Espaços, tempos, quantidades, relações e transformações; Traços, Sons, Cores e Formas; O Eu, o Outro e o Nós.

Intencionalidade Pedagógica: Trabalhando com os Campos de Experiências acima citados, esta aula teve como proposta informar para as crianças sobre a ordenha de uma vaca e de onde vem o leite; um momento para expressarem por meio do desenho e da transformação da própria produção, além da construção do senso de reciprocidade e trabalho em equipe.

PRODUÇÃO DE CONTEÚDO:

Para apresentar a aula para as crianças, as professoras Aline, Lúvia e Sabrina Assis gravaram um vídeo introdutório sobre o tema trabalhado, cada uma para sua respectiva turma. A Sabrina Assis teve a oportunidade de ir ao sítio dela e gravar um vídeo apresentando a Mimosa. A vídeoaula foi postada no aplicativo da Escola e lançada para os pais no dia da aula de Educação Ambiental, juntamente com o tutorial sobre o aplicativo QuiverVision. A folha impressa do desenho foi entregue para os pais na última semana de abril, com todas as outras folhas de atividades que serão utilizadas ao longo do mês de maio. Cada criança recebeu o kit completo com todas as atividades impressas.

MEDIAÇÃO DA APRENDIZAGEM:

Para introduzir a vídeoaula sobre a vaquinha Mimosa, as professoras Aline, Lúvia e Sabrina Assis dos 2º Períodos relembraram sobre a aula que as crianças tiveram em fevereiro, aula em que a vaquinha Mimosa foi ilustrada em uma atividade em folha e o tema trabalhado foram produtos derivados do leite. Já na vídeoaula, as crianças vivenciaram o momento da ordenha e conheceram a Mimosa. Depois, pegaram a folha do aplicativo QuiverVision com a vaquinha e fizeram o colorido coletivo com o adulto que estava em casa, acompanhando-a durante a atividade, desenvolvendo a reciprocidade, o trabalho em equipe e a parceria. Assistiram ao tutorial das professoras explicando o uso do aplicativo e a mágica estava pronta! Foi aquela surpresa presenciar o colorido ganhando vida, transformando-se em uma imagem em 3D. A Mimosa estava ali, bem pertinho deles.



LUZ, CÂMERA, AULA!



AValiação:

A Avaliação foi realizada observando a participação dos alunos que encaminharam para o aplicativo da Escola, por intermédio dos pais, a foto da atividade realizada e os vídeos com o aplicativo QuiverVision em uso. Avaliamos também os comentários dos pais a respeito de toda a proposta.

HABILIDADES DA BNCC:

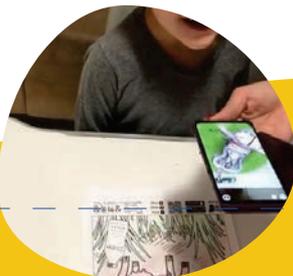
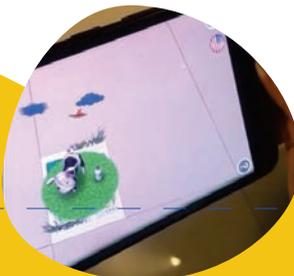
(EI03ET03) Identificar e selecionar fontes de informações para responder sobre natureza, seus fenômenos, sua conservação.

(EI03TS02) Expressar-se livremente por meio de desenho, pintura, colagem, dobradura e escultura, criando produções bidimensionais e tridimensionais.

(EI03EO03) Ampliar as relações interpessoais, desenvolvendo atitudes de participação e cooperação.

(EI03EO07) Usar estratégias pautadas no respeito mútuo para lidar com conflitos nas interações com as crianças e adultos.

OLHA AÍ O TRABALHO DAS CRIANÇAS!





Georgiana Martins
Nutricionista do Clube

Festa Junina

Aprenda a fazer receitas típicas simples e montar para a família um arraial, em casa! Entre no clima: faça bandeirolas com as crianças e capriche na apresentação da mesa!

- CANJICA DOCE COM CREME DE AMENDOIM

INGREDIENTES

- 500 gramas de canjica
- 1,5 litro de água
- 1 pau de canela
- 1 lata de leite condensado
- 750 leite
- 200 gramas de creme de amendoim (um pote)
- 1 xícara (chá) de amendoim tostado e moído

MODO DE PREPARO

- 1 - Deixe a canjica de molho na água de um dia para o outro.
- 2 - Escorra a canjica, coloque na panela de pressão, acrescente a água e a canela.
- 3 - Feche a panela e cozinhe durante 45 minutos no fogo brando (160 °C) após o início da pressão.
- 4 - Deixe sair a pressão, abra a panela e acrescente o leite condensado e metade do leite.
- 5 - No liquidificador, bata o restante do leite com o creme de amendoim e misture à canjica.
- 6 - Deixe cozinhar até ferver e ficar cremosa.
- 7 - Coloque em um refratário e por cima distribua o amendoim picado.
- 8 - Sirva quente ou fria.



- COCADA DE FORNO

INGREDIENTES

- 4 1/2 xícara de açúcar
- 2 xícaras de coco em flocos
- 1/3 tablete de manteiga sem sal
- 17 unidades de gema de ovo
- 3/4 xícara de farinha de trigo
- 2 1/3 xícara de leite

MODO DE PREPARO

- 1 - Em uma panela, leve o açúcar e 400 mililitros de água ao fogo médio, sem mexer, até obter uma calda rala, em ponto de fio fraco.
- 2 - Retire do fogo. Junte o coco e a manteiga, misture e reserve.
- 3 - Peneire as gemas e bata, na batedeira, até dobrarem de volume.
- 4 - Adicione a farinha e mexa bem com uma espátula até que a mistura fique homogênea.
- 5 - Acrescente o coco e o leite à batedeira e misture até incorporar. Cubra com filme plástico e leve à geladeira por três horas.
- 6 - Transfira para dez refratários individuais, untados com manteiga (ou para um único, maior, para compartilhar).
- 7 - Leve-os ao forno preaquecido, em banho-maria, por 40 minutos ou até que a cocada fique cremosa.
- 8 - Retire do forno. Queime a superfície com um maçarico pouco antes de servir – se não tiver o utensílio, volte ao forno na função grill só até gratinar.



- DOCE DE ABÓBORA CASEIRO

INGREDIENTES

- 1/2 unidade de abóbora picada em cubos
- 10 colheres (sopa) de açúcar
- 1 unidade de cravo-da-índia

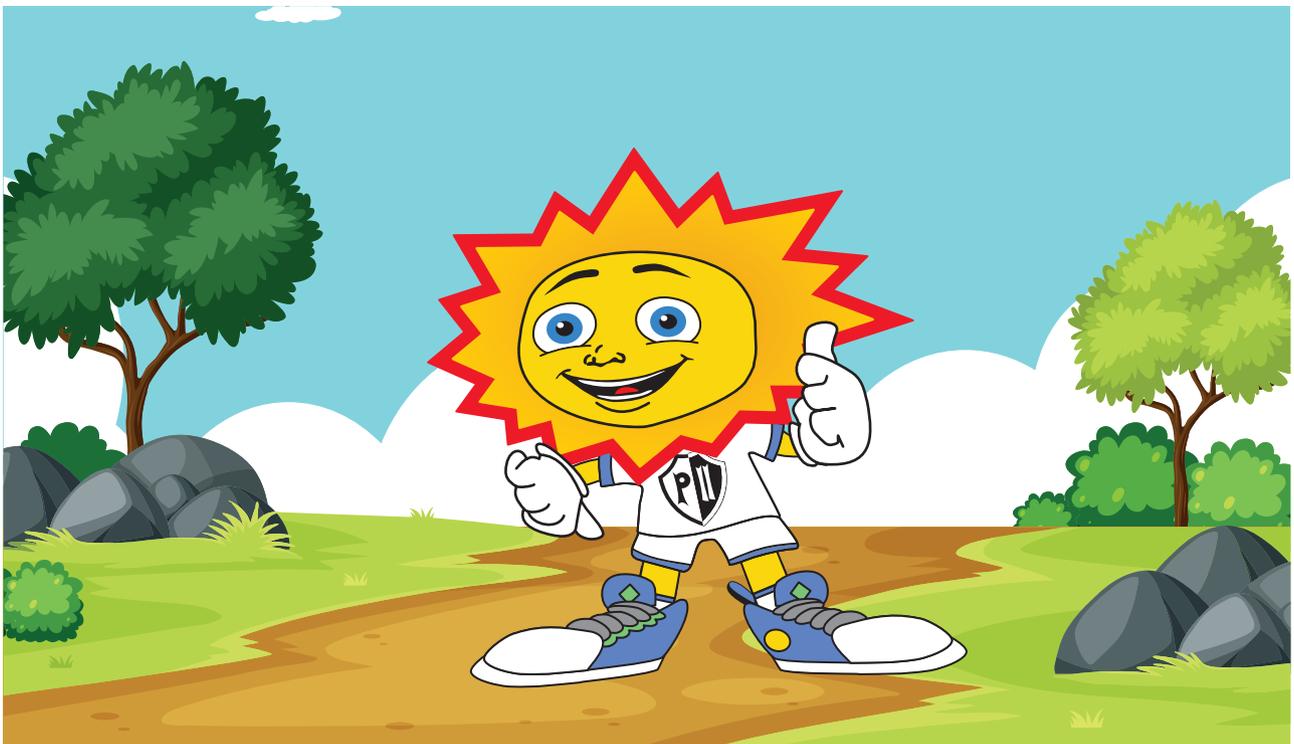
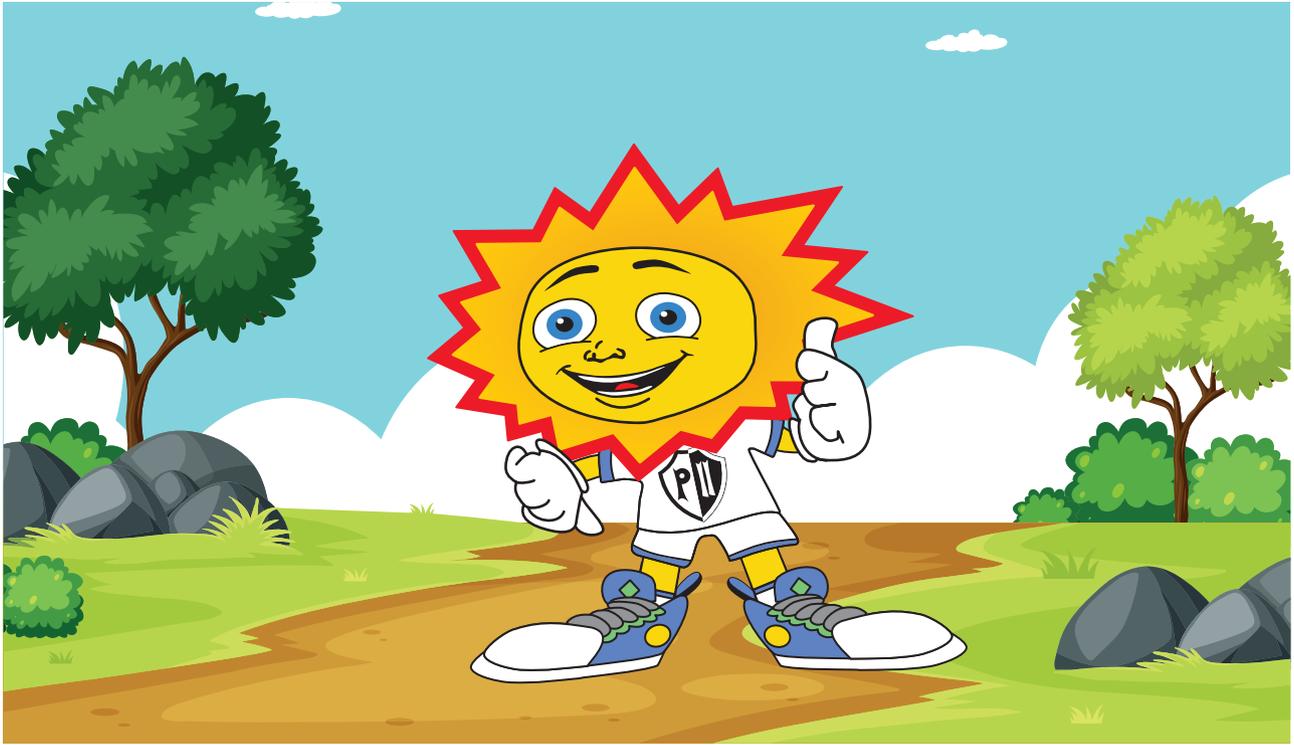
MODO DE PREPARO

- 1 - Cozinhe a abóbora.
- 2 - Enquanto isso prepare a calda com água e misture as colheres de açúcar junto com o cravo.
- 3 - Coloque a abóbora no pirex e amasse com ajuda de um garfo, e volte a abóbora para panela e acrescente a calda.
- 4 - Mexa até desgrudar, um pouco, do fundo da panela.
- 5 - Coloque em um prato e deixe esfriar.



JOGO DOS 7 ERROS

Encontre as 7 diferenças entre as duas cenas abaixo:



1 - Nuvem, 2 - Pedra, 3 - Tênis, 4 - Arbusto, 5 - Grama, 6 - Bolinha do Tênis, 7 - parte verde perto do cadarço

CAÇA-PALAVRAS

Procure e pinte no caça-palavras, os nomes dos desenhos abaixo e depois escreva-os em seus lugares correspondentes.

G	U	R	S	O	L	O	B	O
A	N	J	O	C	A	N	A	L
R	T	O	R	N	E	I	R	A
F	A	R	V	O	R	E	C	A
O	X	C	E	R	C	A	O	Z
T	A	R	T	A	R	U	G	A
L	U	A	E	C	I	R	C	O
B	O	R	B	O	L	E	T	A



VAMOS COLORIR?



Patrícia Pereira
Arquiteta por formação e
Artesã por coração.



@ARTBYPATCRAFTS



(31) 9 9896-2218



feito à mão

Lembrancinhas
Papeleria de Festa
Papeleria Personalizada
Presentes Artesanais

Arraiá do Dom Pedro - Junho de 2019



Baile do Dia dos Namorados com Trio Visual - 08 de Junho de 2019



Festival do Rock - Setembro de 2019



Sábado em Família Parceria Fasar - Edições de 2019



Cuide-se durante este período de isolamento!



KIT Enxuga QUARENTENA

+ Definição abdominal

+ Massa muscular

+ Energia

— Retenção de líquidos

— Excesso de gordura localizada

— Gordura abdominal

— Apetite

✓ Antioxidante

✓ Hipocolesterolêmico



ENTREGAMOS
NA SUA CASA!



f /FarmaciaFreitas

@manipulacaofreitas

Manipulação

31 3769.5566



PEÇA PELO
WHATSAPP:

(31) 99799-6500
99799-7200