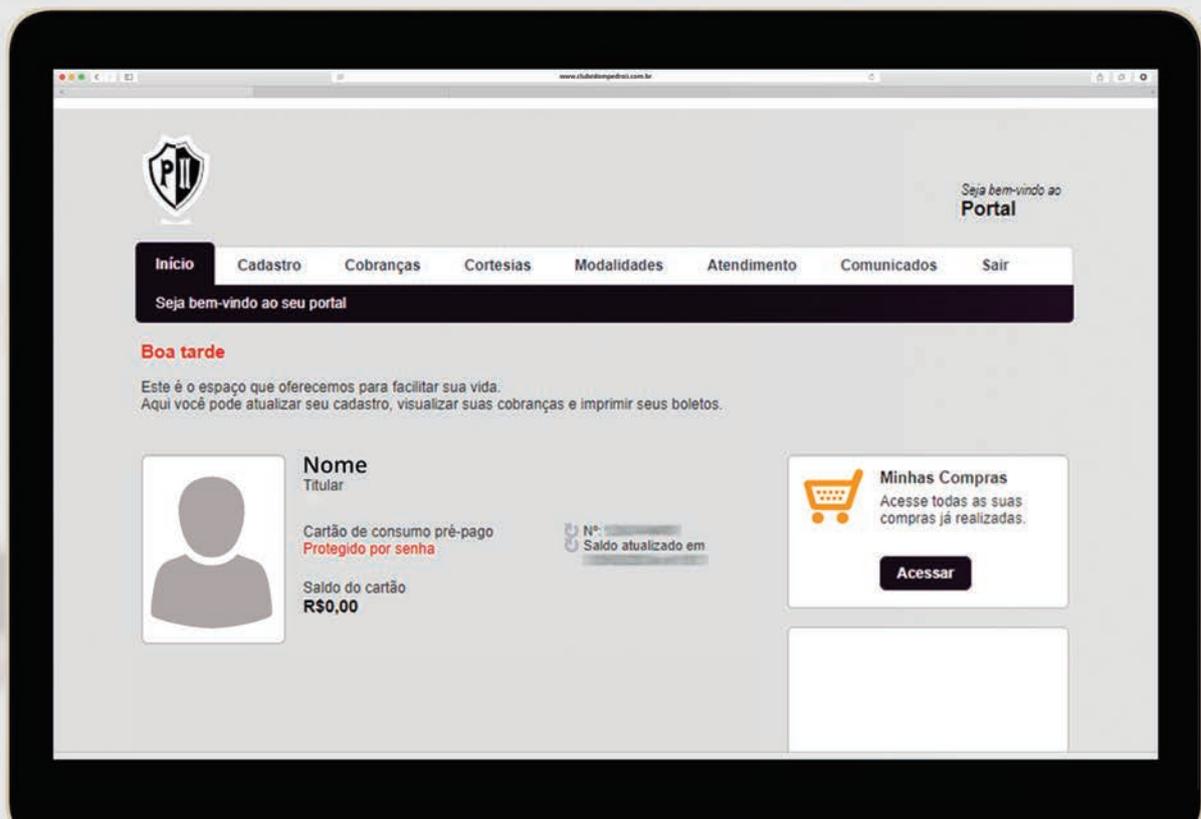


PORTAL DO ASSOCIADO



**DOM PEDRO,
UM MUNDO DE
POSSIBILIDADES
E INOVAÇÕES!**

Clube realiza troca dos sistemas de gerenciamento e lança o Portal do Associado
Página 04



Fique por dentro do mundo do

EMPREENDEDORISMO

Fala
MÁGICA

A Agência Mágica Marketing Empresarial apresenta uma novidade que acabou de sair do forno: a **Revista Fala Mágica!**

Nesta primeira edição, trouxemos diversas matérias e entrevistas com empreendedores locais que vão te ajudar a repensar seu atendimento, colocando em perspectiva novas opções para projetar sua marca a alcançar novos horizontes.

A nossa equipe está engajada para trazer os melhores conteúdos e trazer a solução para potencializar seu negócio.

Ah, e o melhor: o conteúdo é totalmente gratuito!
Acesse agora mesmo!



CONHEÇA A **REVISTA FALA MÁGICA!**

JÁ DISPONÍVEL:

www.magicaempresarial.com

- 03 | PALAVRA DO PRESIDENTE
- 04 | MATÉRIA DE CAPA
- 06 | SEGURANÇA EM FOCO
- 06 | TESOUREARIA
- 08 | PALAVRA DO ASSOCIADO
- 10 | SECRETARIA
- 12 | ESPORTES

- 13 | NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
- 14 | PALAVRA DA PSICÓLOGA
- 16 | DOM PEDRO EM AÇÃO SOLIDÁRIA
- 18 | PAISAGISMO EM FOCO
- 19 | PEGADA SUSTENTÁVEL
- 20 | 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,

Todos nós estamos passando por um período conturbado, que exige mudanças e adaptações em nossas vidas. Com o Dom Pedro não é diferente. Tomamos nosso tempo para repensar nossos hábitos e buscar soluções que fossem viáveis ao contexto deste "novo normal" que estamos vivendo.

Como tudo que fazemos é pensando no bem-estar e na segurança de nossos associados e colaboradores, gostaria de informar que as áreas da Gerência, Diretoria e Conselho vêm trabalhando em conjunto na adequação do Clube para que, quando for possível, possamos reabrir nossas portas. Esta ação está sendo pensada e desenvolvida desde o início da pandemia e todos os setores do Clube estão envolvidos para fazer com que tudo ocorra da maneira mais segura possível.

E isso não é tudo. O Clube Dom Pedro acompanha cada passo dado na área da tecnologia para proporcionar aos associados o melhor do que esse segmento tem a oferecer. Sendo assim, depois de seis meses em desenvolvimento, a implementação do Portal do Associado traz consigo um novo sistema que tem como grande vantagem a comodidade oferecida aos nossos associa-



Milton Soares Ferreira
Presidente

dos, que poderão acessar informações referentes aos seus títulos, como por exemplo, pagamento de boletos, comunicados e emissão de documentos.

Desde janeiro o Clube vem passando por esse processo de modernização que visa, além de tudo, o bem-estar e o conforto de nossos associados e colaboradores. Tal processo vem sendo feito através da troca dos sistemas de gerenciamento para programas e softwares de última geração.

Estamos fazendo tudo ao nosso alcance para que os interesses dos nossos associados e colaboradores sejam colocados em primeiro lugar. Isso tudo vai passar e quando passar nos encontraremos no Dom Pedro para celebrar!

Um forte abraço! 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
Gilmar 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
Mária 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: 30
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





Início

Cadastro

Cobranças

Cortesias

Modalidades

Atendimento

Comunicados

Sair

Seja bem-vindo ao seu portal

Clube Dom Pedro dá mais um importante passo tecnológico e lança o portal do associado

O mundo está em constante mudança. A cada dia que passa somos surpreendidos por conquistas e avanços na área da tecnologia que vêm para contribuir positivamente em nossas ações, trabalhos e até mesmo no uso diário. E pensando em somar o que há de mais novo nessa área a uma maior comodidade e segurança para seus associados, o Clube Recreativo Dom Pedro II deu mais um importante passo em seu processo de modernização com o lançamento do Portal do Associado.

No ar desde o último mês, o Portal faz parte do processo de troca dos sistemas e softwares de gerenciamento do Clube. Segundo o Gerente de Sistemas de Informação e coordenador do projeto, Emanuel Francisco Ribeiro, as trocas dos sistemas começaram a ser planejadas e preparadas no ano de 2017: "Podemos chamar o portal de uma secretaria on-line. Este é o canal pelo qual o associado terá várias funcionalidades, evitando o deslocamento até o Clube e, por consequência as filas para utilização dos serviços da secretaria. É só mais uma das facilidades que o novo sistema pretende dar ao associado".

Emanuel ainda explica que o novo sistema está disponível no próprio site do Clube, onde o associado pode realizar o cadastro durante o primeiro acesso e ainda consultar todas as suas informações e de seus dependentes. Além disso, o Gerente destaca que todo o processo está sendo realizado de forma responsável: "Tanto os investimentos quanto a parte técnica, estão respeitando nossos orçamentos, e estamos fazendo o possível para segurarmos outros investimentos necessários".

BENEFÍCIOS

Dentre as centenas de pontos positivos que toda a modernização do Clube tem a oferecer, o Portal se destaca pelo conforto e acessibilidade ofertados aos associados, uma vez que eles poderão ter acesso a todas as informações relevantes do Clube via on-line.

"Além disso, o associado poderá: fazer pagamento de mensalidades por cartão, baixar segunda via de boletos, consultar a validade de atestados e exames, consultar pendências, atualizar os

dados cadastrais, abrir chamados para a secretaria, receber comunicados, entre outros", acrescenta o coordenador.

FUNCIONAMENTO DA SECRETARIA

Com o Portal do Associado, a secretaria do Clube também passou por algumas readequações internas, conforme contam o Diretor e a Gerente do setor, Dimas Fabiano e Simone Rodrigues: "A migração dos dados começou a ser feita em março, antes mesmo do cadastramento biométrico. Após esta data, a secretaria trabalhou em paralelo com os dois sistemas. No dia 22 de junho as atividades externas da secretaria precisaram ser fechadas para migração das taxas de manutenção já pagas e as em aberto, para funcionamento do sistema e do portal a partir do dia seguinte".

Já em relação ao seu funcionamento para atendimentos externos aos associados, Simone explica que estes não sofrerão alterações: "A secretaria continuará com seu funcionamento normal atendendo às demandas já existentes e auxiliando o associado para cadastramento no Portal. Além disso, as emissões dos boletos, que antes eram realizadas pelo departamento financeiro, agora com o novo sistema, passam a ficar a cargo da secretaria".

DEMAIS ETAPAS DE MODERNIZAÇÃO

Com o lançamento do Portal do Associado, outras etapas do processo de modernização do Clube estão sendo preparadas, como por exemplo, as trocas dos sistemas dos bares. Além disso, os responsáveis pela secretaria, Simone e Dimas, reforçam sobre a atualização biométrica dos associados, uma das etapas fundamentais de toda troca de sistemas do Clube:

"Iniciamos o cadastro biométrico no dia nove de março e programamos a virada do sistema da secretaria para o dia dois de maio, mas devido à pandemia e ao fechamento do Clube no dia 18 de março, reprogramamos a mudança do sistema. Mas, infelizmente, boa parte dos nossos associados ainda não efetivou o cadastro biométrico. Mesmo assim liberamos o acesso ao portal para o associado poder verificar as taxas que estão em aberto", finalizam.

COMO ACESSAR O PORTAL DO ASSOCIADO

O novo sistema está disponível no site: www.clubedompedroii.com.br, onde pode ser acessado por meio do número de matrícula, CPF ou o e-mail do associado titular. Por isso é extremamente importante manter os dados atualizados no Clube. Confira o passo a passo para acessar o novo Portal a seguir:

Clique em
"Cadastrar
senha"



Seja bem-vindo ao Portal

Entrar

Entre em sua conta no Portal

Para ter acesso ao Portal, é necessário informar sua matrícula e senha de quatro números. Se você ainda não possui a senha, é necessário realizar o cadastro informando sua matrícula e a confirmação de alguns dados cadastrais.

Atenção: o acesso pode ser feito pelo título, CPF ou e-mail.

Acesse seu portal

Identificação:

Prosseguir

Não possui senha ?

- 1º Informe sua identificação
- 2º Informe seus dados de confirmação pessoal
- 3º Cadastre sua senha

Cadastrar senha

Seja bem-vindo ao Portal

Entrar

Entre em sua conta no Portal

Para ter acesso ao Portal, é necessário informar sua matrícula e senha de quatro números. Se você ainda não possui a senha, é necessário realizar o cadastro informando sua matrícula e a confirmação de alguns dados cadastrais.

Atenção: o acesso pode ser feito pelo título, CPF ou e-mail.

Acesse seu portal

Identificação:

Proseguir

Novo cadastro

Identificação:

Proseguir Voltar

Informe matrícula, CPF ou e-mail como na tela abaixo e logo após, clique em "Proseguir"

Confirme CPF e data de nascimento.

Seja bem-vindo ao Portal

Entrar

Entre em sua conta no Portal

Para ter acesso ao Portal, é necessário informar sua matrícula e senha de quatro números. Se você ainda não possui a senha, é necessário realizar o cadastro informando sua matrícula e a confirmação de alguns dados cadastrais.

Atenção: o acesso pode ser feito pelo título, CPF ou e-mail.

Acesse seu portal

Identificação:

Proseguir

Novo cadastro

Preencha os campos abaixo para criar a conta de acesso:

Tipo: CONTRIBUINTE - ADES

Identificação: 2009722

CPF:

Data nascimento:

Proseguir Voltar

Seja bem-vindo ao Portal

Entrar

Entre em sua conta no Portal

Para ter acesso ao Portal, é necessário informar sua matrícula e senha de quatro números. Se você ainda não possui a senha, é necessário realizar o cadastro informando sua matrícula e a confirmação de alguns dados cadastrais.

Atenção: o acesso pode ser feito pelo título, CPF ou e-mail.

Acesse seu portal

Identificação:

Proseguir

Novo cadastro

Preencha os campos abaixo para criar a conta de acesso:

E-mail:

Senha:

Confirmar senha:

Cadastrar Voltar

Preencha e-mail, senha, confirme a senha e logo depois, clique em "Cadastrar":

CADASTRO COM SUCESSO

E AGORA O ASSOCIADO CONTA COM O PORTAL DO ASSOCIADO

LOCAL
EXCLUSIVO
PARA

 REALIZAR PAGAMENTOS

 IMPRIMIR SEGUNDA VIA DE BOLETOS EM ABERTO

 COMUNICADOS

 ATUALIZAR SEU CADASTRO

 VISUALIZAR HISTÓRICOS DE PAGAMENTOS

 ENTRE OUTRAS NOVIDADES.

1 PARA ACESSAR O PORTAL DO ASSOCIADO DIGITE:
www.clubedopedroii.com.br

2 E VÁ ATÉ A ÁREA DO ASSOCIADO
<https://portal.multiclubes.com.br/dompedroii>



Novos hábitos, mais cuidados e novas possibilidades!

Os Clubes esportivos são ambientes que promovem bem-estar e saúde a seus associados, com isso são essenciais no processo de reabertura dos estabelecimentos. E para que essa abertura ocorra de forma segura e consciente, o Clube criou um Comitê Interno composto pelas suas lideranças, a fim de propor políticas e diretrizes para um Programa de Prevenção e Controle do COVID - 19.

Os representantes deste comitê participaram, nas últimas semanas, de reuniões promovidas por órgãos públicos do Estado e Comitês do COVID - 19 dos Clubes filiados à FECEMG – Federação do Clubes de Minas Gerais, bem como realizou internamente várias reuniões para discussão de pontos estratégicos para um bom desenvolvimento deste Programa.

Este Programa vem definir e padronizar as diretrizes a serem cumpridas nas dependências do Clube, a fim de garantir a integridade física de seus associados, empregados e prestadores de serviços. A proposta será de retorno gradual das atividades, considerando os riscos de contaminação.

As ações propostas pelo programa foram baseadas nos órgãos oficiais de saúde - OMS – Organização Mundial da Saúde, Ministério da Saúde e ANVISA – Agência Nacional de Vigilância Sanitária, bem como no Protocolo de Bioproteção da FECEMG. Em seguida, analisamos todas as nossas atividades internas e trouxemos para a nossa realidade as diretrizes já definidas.

Após todas essas discussões, o Clube finalizou na primeira quinzena de junho o Programa de Prevenção e encaminhou para o Comitê do COVID - 19 da Prefeitura de Conselheiro Lafaiete, através do Gabinete do Prefeito Mário Marcus Leão Dutra.

O retorno foi dividido em etapas e começa com a permissão do acesso ao Clube para realização de atividades físicas, esportivas e recreativas sem contato físico. Estamos mantendo todas as medidas preventivas já implantadas para atividades que vêm sendo executadas no Clube tanto para os associados quanto para os empregados. Minimizar as possibilidades de contaminação nas instalações do Clube com medidas preventivas é dever de todos, assim se faz necessário o cumprimento das ações de forma responsável e consciente.

Por conseguinte, estamos nos preparando para retornar às atividades de portas abertas e recebê-los atendo todos os requisitos de segurança para o controle da contaminação do COVID – 19.

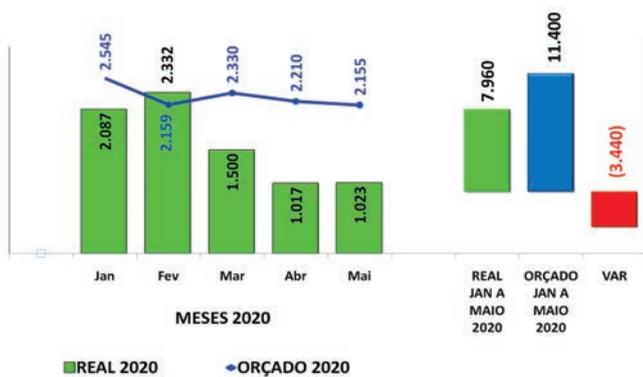
“Novos hábitos, mais cuidados e novas possibilidades!”

Ana Carolina Figueroa de Almeida Vieira
Engenheira de Segurança do Trabalho

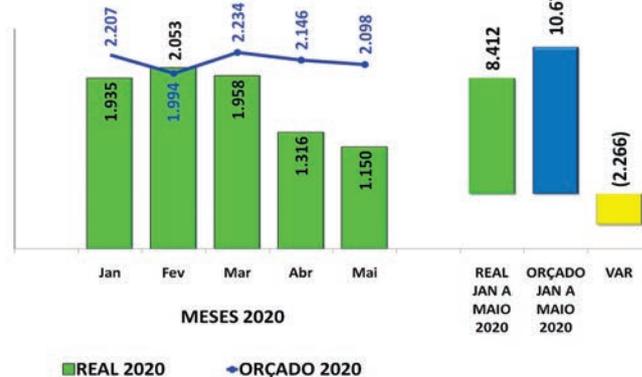


Tesouraria

Receita Total (R\$ x1000)



Despesa Total (Sem Depreciação) (R\$ x1000)

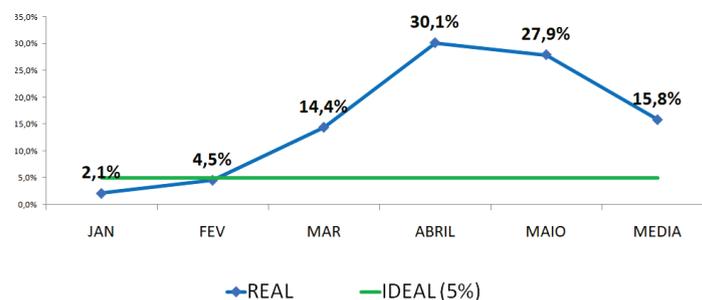


Receita x Despesa (Sem Depreciação) (R\$ x1000)



Taxa de inadimplência

(% Calculado no último dia de vencimento do pagamento da taxa de manutenção)



Nós, da Integratta, estamos funcionando em horário normal, mas com atenção redobrada. Para a segurança de nossos profissionais e clientes, estamos seguindo todas as medidas necessárias para o combate do Covid-19. Confira algumas das medidas que foram adotadas:

Uso de máscara: para evitar perda da eficácia, elas são trocadas a cada duas horas.

Lavagem cuidadosa das mãos antes e depois do tratamento de cada paciente.

Precauções redobradas no manuseio de modelos e moldes, assegurando a sua efetiva desinfecção.

Evitamos cumprimentos com beijos e aperto de mãos na consulta.



AGENDE SUA CONSULTA
3762-6300

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



**BOM
MESMO É
TER VOCE
AQUI!**



colonialfm.com.br

98969-1400





Fernanda das Graças Sírio

Fernanda das Graças Sírio, tem 41 anos, é corretora de imóveis e associada ao Clube há aproximadamente 20. Ela conta que conheceu o Dom Pedro através de amigos, e que após perceber que muitos deles eram associados, decidiu se associar também.

Fernanda ama os shows e a piscina, e, segundo ela, é disso que está sentindo mais falta. Ela ainda comentou que sua filha, Anna Luiza, foi eleita a Garota Dom Pedro Infantil e adora quando sai na Revista Imperador.

Ela afirma ainda ter construído diversas

memórias boas no Clube, um lugar que considero organizado, agradável, confortável e seguro. É no Dom Pedro que ela se encontra com os amigos para se divertir e aproveitar os momentos de descanso.

Sobre as lives organizadas no Instagram do Clube, a associada afirma ter adorado as novidades: "Gostei, é sinal que o Clube está atualizado e moderno". Ela finaliza falando sobre a Revista Imperador: "Adoro receber a revista com notícias, agenda do mês e eventos de destaque!".



Janice Batista Oliveira

Janice Batista Oliveira é sócia do Clube desde que seu marido comprou uma cota de contribuinte, há cerca de 20 anos. Ela conta que durante este período de isolamento social, o que mais está sentindo falta é da piscina. Ela conta: "Foi no Clube que vi minha filha aprender a nadar sozinha, não me esqueço dessa memória".

Além de ver a filha aprender a nadar, no que diz respeito às memórias marcantes criadas no Dom Pedro, a associada afirma que se recorda de participar das festas de Carnaval. Janice lembra com carinho dos domingos no Clube com a família, dos Réveillons com os amigos, e do show do Zé Ramalho, seu favorito.

Quando perguntada se sentia falta do Dom Pedro ela responde: "Sim, muita! Sinto falta da piscina, pois é o que eu mais gosto". No que diz respeito ao pagamento das taxas de manutenção, ela diz: "O Clube precisa se manter, para pagar os profissionais que trabalham nele".

Ela ainda parabeniza a Revista Imperador e o Clube pelo trabalho, afirmando que se sente muito acolhida com o carinho que o Clube tem de enviar a Revista todo mês aos associados, e finaliza: "Acho que o Clube é muito bom, tem uma infraestrutura muito boa e é um ótimo ambiente de lazer para deixar nossos filhos e também para frequentarmos".



Mário Augusto Alves de Matos

Mário Augusto Alves de Matos, de 29 anos, é associado ao Clube desde quando nasceu. Ele conta que os pais eram sócios, e quando nasceu ganhou esse presente. Os eventos sociais são a atividade com a qual ele mais se identifica. Ele diz que também gosta muito de frequentar a sauna, e que quando mais novo, participou das escolinhas de futebol e tênis do Dom Pedro.

Além de ter prestigiado shows como Biquini Cavado, Roupas Nova e Nando Reis, que, segundo Mário, foram seus shows favoritos, ele também se apresentou em todos eles como DJ.

Nesse período conturbado que estamos vivendo ele afirma estar sentindo muita falta do Clube: "Eu brinco que o Clube é a cozinha da minha casa, pelo fato de ser vizinho. Vizinho de

muro ainda! Sempre passo por aqui para pegar algo para o lanche, e aos domingos tenho que "bater cartão" no restaurante do Clube com a família. Além de levar meu filho para brincar no parquinho".

Mário tem muitos amigos associados ao Clube, além de sua família e esposa. Quanto a realização das lives por parte do Dom Pedro, o associado afirma: "Acho importante o Clube alimentar os sócios com informações, e o fato da live ser aberta acaba atingindo a toda a sociedade. Muito legal!"

O associado também falou sobre a Revista Imperador: "Acho um canal importantíssimo para o associado. Nem todos têm acesso fácil aos canais digitais ou habilidade para usá-los, então o impresso acaba atendendo muito bem essa demanda".



Fábio Antônio Rodrigues

Fábio Antônio Rodrigues é sócio do Clube há três anos, por indicação de seu tio, Getúlio Carneiro Rodrigues. Segundo ele, os momentos agradáveis que passa com a família são sua parte favorita do Dom Pedro. Ele nos contou que também gosta de frequentar nossas instalações com os amigos, além de prestigiar os shows e curtir diversos momentos de lazer brincando com seu filho.

Fábio afirma que um show que o marcou bastante foi o show do Alexandre Pires, seu favorito até agora. Nesse momento difícil, no qual estamos enfrentando uma pandemia, com diversos planos pausados, e o Clube de portas fechadas, o associado nos contou do

que mais está sentindo falta: "Sinto muita falta de estar com minha família no Clube".

No que diz respeito ao pagamento das taxas de manutenção, Fábio deixa um recado: "A taxa de manutenção é importante para a sobrevivência do Clube nesse período de pandemia para o Clube poder honrar seus compromissos". E finaliza parabenizando a Revista Imperador:

"No momento, o único canal que eu uso para saber das novidades do Clube é a Revista Imperador, que leva entretenimento e muita coisa útil para minha casa. Além de trazer um conteúdo muito bom!"



**NOVOS PLANOS
BANDA LARGA COM
CONTEÚDO DIGITAL**

ULTRA VELOCIDADE



70 Mega
ATÉ
2.4 Giga
DE VELOCIDADE

 **ROTEADOR INCLUSO**
WI-FI COM ALTO DESEMPENHO

Planos sujeitos a fidelização de 12 meses e viabilidade técnica e comercial. Consulte taxa de instalação e configuração.

 **TELEFONIA FIXA INCLUSO**
LIGAÇÕES ILIMITADAS PARA FIXO LOCAL
Disponível para todos os planos a partir de 70 mega

0800 374 2000
 **[31] 9 9374-2000**
verointernet.com.br

Verô Internet de verdade



FAÇA COMO A **MRS**



Faça seu projeto de prevenção e combate a **incêndio** com a gente!



Matheus Fernandes

Sócio do Clube desde que nasceu, Matheus Fernandes, hoje com 25 anos é sócio proprietário do Clube, herança deixada pelo avô Lívio Meireles. Ele nos contou que nunca foi um amante dos esportes, mas foi através do Clube teve a oportunidade de conhecer mais a fundo e praticar judô e natação.

Matheus sempre gostou de sair de casa para se divertir e considera o Dom Pedro o lugar ideal para se juntar com os amigos e com a família para jogar conversa fora, tomar um banho de piscina e aproveitar os shows que o Clube oferece.

O associado afirma que está sentindo falta dos fins de semana no Clube: "Curtir o sábado com os shows, tanto na piscina quanto no espaço multiuso fazem bastante falta. Sem falar nos eventos maiores que o Dom Pedro tem proporcionado aos associados." Apesar da maioria das pessoas de sua família serem associadas ao Clube, Matheus conta que, na maioria das vezes, se reúne com

sua irmã e com seus amigos para sentar, bater um papo e tomar aquela cervejinha gelada, que, segundo ele, não falta no Clube.

Sobre as lives o associado comenta: "Vejo as lives realizadas no instagram do Clube e acho que elas são uma ótima forma de manter o contato com os sócios, mesmo que de forma remota, e também ajudar os associados a se manter em movimento durante esse período de quarentena".

A respeito da Revista Imperador Matheus afirma: "A ideia da Revista, na minha percepção, foi genial!" e continua: "Ela consegue aproximar ainda mais o associado ao Clube. Não são todos os associados que conseguem acompanhar toda a gama de atividades realizadas pelo Dom Pedro, então a revista é um meio que apresenta a todos tudo que o Clube tem feito tanto em eventos, quanto reformas, competições, novidades, campanhas, etc", finaliza.



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".



Secretaria

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

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)

Tire suas dúvidas sobre o Clube por meio do WhatsApp

O Clube Dom Pedro disponibilizou um número de WhtasApp para que seus associados possam entrar em contato sem precisar vir pessoalmente até nossa sede. Pelo aplicativo, são solucionadas dúvidas a respeito da secretaria, pagamentos, envios de boletos, assim como envio para os associados de informações do Clube e sugestões.

Então anote o nosso número:

(31) 99660-1056

Evite sair de casa e proteja a você e sua família!

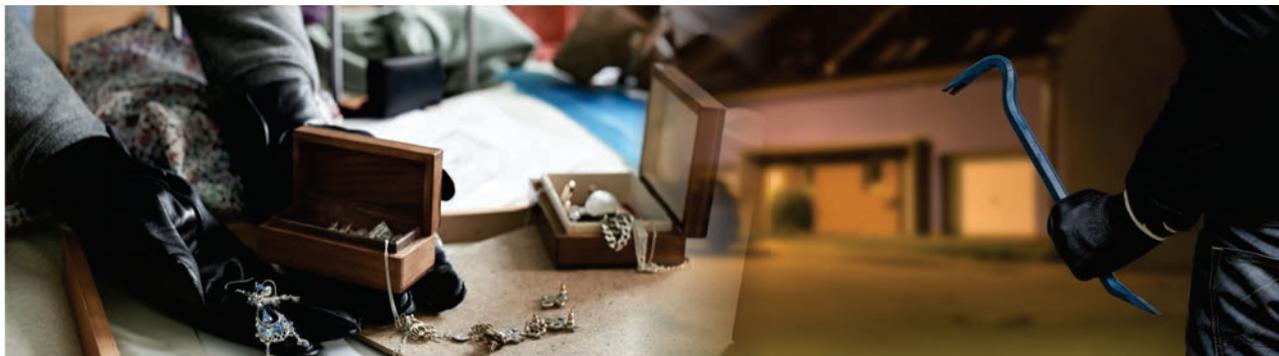
**QUARENTENA
IMPULSIONA
PROCURA PELO
SEGURO
RESIDENCIAL**



Além de poder acionar serviços emergenciais, as coberturas do seguro residencial também são um atrativo, como a de **INCÊNDIO, RAIOS E EXPLOSÕES** considerada básica e presente em toda apólice comercializada do produto.

**ROUBO
E FURTO**

estão entre as proteções que o segurado podem adicionar ao seu contrato. **FAÇA JÁ SUA COTAÇÃO!**



☎ (31) 98660-5466

☎ (31) 98777-5466

📷 @corretorapreferencial

🌐 www.corretorapreferencial.com.br

Informe publicitário

**SAÚDE E PANDEMIA
PODEM ANDAR JUNTOS**
por Dr. Gustavo Neto



Frente à maior crise e ao maior desafio que a saúde do nosso país já enfrentou, neste momento tão delicado, de dúvidas e incertezas, de insegurança e ansiedade, não é incomum vermos pessoas com maus hábitos de vida. Má alimentação, sedentarismo e o consumo excessivo de bebidas alcoólicas viraram rotina na vida de muitos brasileiros.

Fato é que se tem dado bastante relevância hoje à questão da imunidade. No entanto, fatores como uma alimentação balanceada, a prática regular de exercícios físicos e ter boas noites de sono são primordiais para se ter uma boa imunidade. Não existem suplementos ou "fórmulas mágicas" que irão garantir essa melhora.

Frente a isso é importante que tenhamos hábitos de vida mais

saudáveis, para garantirmos uma boa saúde neste momento tão crucial. Mas muitos acabam se perguntando: como fazer isso dentro de casa?

A primeira dica é no sentido de, não conseguindo seguir uma alimentação à risca, não precisa também "jogar tudo para o alto". É importante encontrar uma situação intermediária, onde a alimentação não gere ainda mais ansiedade, mas, pelo menos, ajude a manter os resultados já alcançados até o momento. Manter o peso, não ganhar gordurinhas ou manter a massa muscular já são, neste período de quarentena, grandes resultados e geram motivação.

O exercício físico também é fundamental: traz sensação de bem estar, modula o nosso dia e faz com que a alimentação seja mais equilibrada. Hoje, diversas plataformas na Internet têm disponibilizado videoaulas para fazer as atividades mesmo em casa.

Planejamento é tudo! Ter horários pré-estabelecidos ajuda e muito! Tenha horário para acordar e para dormir, horário para fazer as refeições (evite aquele perfil "beliscador"), horário para a prática de exercícios físicos. Cuide do seu corpo, cuide de você. Nossa saúde é nosso bem mais precioso!



Dr. Gustavo Neto | CRM-MG 49.967

Endocrinologia e Metabologia

☎ (31) 97116-1020

📷 @doutorgustavoneto



Brincadeiras para se divertir com as crianças em casa

Julho é o mês da nossa tradicional Colônia de Férias. Todos os anos recebemos nossos associados mirins para uma semana repleta de brincadeiras e diversão nas nossas instalações. Esse ano, por questões de segurança, diversas atividades do Clube tiveram que ser suspensas, entre elas a Colônia de Férias.

Sendo assim, pedimos às professoras Ana Carolina Trindade e Ana Luíza Stefani, do Ballet e do Jazz respectivamente, para nos mostrar como podemos adaptar atividades e brincadeiras lúdicas ao dia a dia das crianças nesse "novo normal" ao qual ainda estamos nos adaptando.

Com as medidas de distanciamento social adotadas devido ao enfrentamento à pandemia da Covid-19 e o fechamento das escolas em todo o país, crianças e adolescentes passaram a ficar em casa durante todo o dia, e essa nova realidade trouxe um desafio inédito aos pais: se adaptar a esse novo cotidiano.

A dinâmica entre as famílias mudou, todos precisaram reaprender a conviver no período de isolamento social e a conciliar a realização de suas atividades diárias, como escola, trabalho, exercícios físicos, etc.

Manter uma rotina neste momento é fundamental para gerenciar melhor a ansiedade e se manter mais produtivo e focado, lembrando que o equilíbrio entre lazer e rotina deve ser preservado. Estipular os horários para dormir, acordar, brincar e estudar ajuda a tranquilizar as crianças, gerenciando melhor o estresse causado pelo distanciamento social.

A atividade física é imprescindível neste período, pois auxilia na melhoria/manutenção da imunidade, sendo ainda uma aliada para manter as crianças ativas e combater o tédio, dando aos pais aquele tempinho necessário para focar no home office e organizar as tarefas do dia. As famílias podem aproveitar para reunir todos os membros e realizar alguns dos

exercícios físicos juntos!

Para incentivar os nossos associados a manterem a prática regular de atividades físicas, preparamos um time de professores e instrutores de escolinhas com modalidades variadas para ninguém ficar parado!

De segunda à sexta-feira, durante todo o dia, o Instagram do Clube (@clubedompedroiesporte) oferece atividades como ballet, alongamento, ginástica, pilates, treinamento funcional, entre outros. Nestas aulas/lives, o aluno tem a possibilidade de dar continuidade ao trabalho que já vinha sendo desenvolvido nas aulas presenciais, além de oportunizar outros associados a vivenciarem algumas das práticas desportivas oferecidas pelo Clube.

No canal do Dom Pedro no YouTube você também confere alguns desafios e propostas de atividades físicas orientadas pelos nossos professores. Não tem desculpa para não se movimentar!

AULAS TEMÁTICAS

Outro atrativo para acompanhar as lives são as aulas temáticas realizadas por alguns professores. Nas aulas de ballet, além do trabalho técnico e artístico desenvolvido, a professora Ana Carolina Trindade tem abusado da criatividade mantendo as alunas conectadas e em movimento.

Alguns dos temas abordados foram: Baile das Princesas, Brincadeiras Dançantes, Jogos Rítmicos, Play Time - Brincadeiras Dançantes (em parceria com a CNA Lafaiete), Histórias Dançantes (O Mágico de Oz e João e o Pé de Feijão), Aula das Bonecas, Ballet Junino, Dança Contemporânea, dentre outros. Essas aulas vêm despertando nos alunos um interesse cada vez maior de participar das aulas de ballet e das atividades oferecidas pela escolinha.

"As aulas temáticas são pensadas com muito carinho, levando em consideração o universo infantil, utilizando a expressão corporal como recurso de aprendizagem e estimulando a expressão de sentimentos e emoções que auxiliam na interação

social. É uma maneira lúdica de desenvolver o trabalho do Ballet, e acabo me divertindo tanto quanto as alunas! É uma delícia todo o processo, desde o planejamento da aula até a execução! Ainda vem muita coisa boa por aí!", ressalta a professora.

O que vem se destacando também são os chamados "Bate-Papos", intermediados pela professora Carol Trindade. Já foram abordados temas como "Saúde do Corpo e da Mente no Enfrentamento ao Coronavírus", com a psicóloga Rosana Ramos, "A Dança e os Cuidados com o Corpo na Quarentena", com a bailarina e professora Lidiane Mambri, e "História da Dança", com a bailarina e professora Natália Samarino. Nas próximas semanas, ainda serão desenvolvidos outros temas nas lives e nos "bate-papos". Fiquem ligados na programação por meio das redes sociais do Clube!

Além das atividades oferecidas pelos canais multimídia do Clube, a professora preparou algumas sugestões de atividades lúdicas para desenvolver com a criança em casa. É hora de movimentar e se divertir!

Cabana: use tecidos, cobertores, tapetes e almofadas para criar uma cabana divertida no quarto das crianças. O objetivo é desenvolver a criatividade e imaginação, estimulando o senso de equipe e improvisação.

Uma dica: a atividade pode ser ainda mais rica com a inclusão de livros de histórias, estimulando a leitura!

Corrida de obstáculos: para brincar basta usar um colchão, almofadas, brinquedos, bolas, travesseiros e outros objetos que tiver em casa. Ao brincar, alinhe os obstáculos em forma de percurso, orientando as crianças a pular, passar por baixo, desviar, entre outros comandos. A brincadeira auxilia o desenvolvimento do equilíbrio, coordenação motora, lateralidade, agilidade e atenção!

Teatro de fantoche: use brinquedos, meias, palitos, papel e talheres. No caso, os pais podem disponibilizar os materiais incentivando a construção de personagens e criação de histórias. O objetivo é estimular a imaginação favorecendo a ludicidade.

Chocalhos: para esta brincadeira é possível utilizar garrafas pets, caixas de leite, milho de pipoca, grão de feijão ou arroz e fita crepe. Coloque os grãos dentro das garrafas ou caixinhas e lacre com fita crepe. Se colocar cada tipo de grão em um pote, é possível produzir sons diferentes em cada um! O objetivo é estimular as percepções auditivas e rítmicas!

Alvo certo: é possível usar papel, jornal, revistas, balde e caixa de papelão.

Faça bolinhas grandes com papéis, posicionando o balde ou a caixa de papelão a certa distância e oriente a criança a acertar as bolinhas no alvo. Essa brincadeira contribui no desenvolvimento da noção de espaço, além de estimular a concentração e o movimento de precisão.

Pista divertida: para essa brincadeira utilize duas caixas de papelão de tamanhos diferentes, fita adesiva e carrinhos de diferentes tamanhos. Deixe a criança criar sua própria pista de corrida usando a imaginação, estimulando a percepção tátil, atenção e concentração.

Missão Impossível: estenda barbante por algum cômodo da casa em diferentes alturas e direções e oriente a criança a passar entre os barbantes sem tocá-los. Além de criar um desafio, esta atividade promove movimentos corporais diferenciados, atenção e concentração. Registre o tempo que ela leva para executar a atividade e incentive a quebrar o próprio recorde!

Caça ao tesouro: esconda dentro de casa um objeto ou brinquedo preferido da criança e faça pistas para ajudá-la a encontrar. A brincadeira estimula a atenção, agilidade, estratégia, concentração e raciocínio.

Já a professora Ana Luísa Stefani conta que apesar de ter sido peça de surpresa, tenta tirar proveito e ver o lado bom de todas as situações: "Comecei algumas aulas levando um bailarino de fora como

convidado para ministrar uma das lives. Depois vieram as aulas temáticas como a 'Semana das Cores', 'O Jardim Secreto', a 'Semana do Alongamento', 'O Meu Objeto Preferido', 'O Lugar da Casa Preferido', o 'Arraiá do Jazz', os bate-papos e outras novidades que estão por vir!" e ela continua: "Além disso, fizemos alguns vídeos (idealizados por nossas alunas) nos quais o maior objetivo é demonstrar que o corpo fala e que, através de nosso Jazz, podemos levar mensagens positivas e generosas para os corações das pessoas. E, graças a Deus, todos esses projetos tem sido um sucesso!".

Ela ainda deixa como sugestão aos pais que, além de incentivarem os filhos a acompanharem as lives, mantenham uma rotina de atividades físicas em casa. O alongamento é uma ótima opção, segundo a professora. Os filmes em família também são ótimos para combater o tédio! Ana Luísa preparou uma lista com filmes que tem a dança como tema principal:

- Full Out (Netflix, 2015)
- Let's Dance (Netflix, 2019)
- Se Ela Dança, Eu Danço (Summit Entertainment, 2006)
- Dance Academy (Netflix, 2017)

Para usar e abusar da imaginação das crianças, a professora afirma que montar um espetáculo em casa é outra saída para distrair os pequenos. Você pode criar cenários e figurinos e juntar a família toda. É pura diversão!

Se você está sem tempo para desenvolver brincadeiras muito elaboradas, Ana Luísa deixa uma dica: piqueniques, jogos com baralho, pular corda, brincadeiras com bola, e até um concurso de desenho também são sucesso com a criançada!

Por fim ela deixa um recado: "O mais importante é aproveitar esses momentos em casa com as pessoas que amamos e fazer desse tempo algo produtivo e enriquecedor para as nossas mentes e corações!".



Georgiana Martins
Nutricionista do Clube

Quem disse que criança não pode ajudar nas preparações dos alimentos?

As crianças podem nos ajudar na preparação de alimentos, tanto que seja com a supervisão de um adulto. Isso pode auxiliá-las a aprender mais sobre educação nutricional, já que vão participar na escolha dos ingredientes mais adequados e saudáveis para a receita. Então preparem os aventais porque hoje eu separei uma receita de Bolo Integral de Laranja, feito com farinha integral, açúcar mascavo, óleo de coco que, além de ser uma receita bem fácil, é uma delícia! Vamos lá?!

Nutrição e Alimentação

BOLO INTEGRAL DE LARANJA

Ingredientes

- 2 xícaras de farinha de trigo integral
- 1 xícara de açúcar mascavo
- 80 ml de óleo de coco
- 5 ovos, sendo 3 claras batidas em neve
- 150 ml de suco de laranja
- Raspas de 1 laranja (não raspe a parte branca da laranja)
- 1 colher de sopa de fermento em pó

Modo de preparo

1. Bata as três claras em neve e reserve-as;
2. Acrescente todos os ingredientes secos;
3. Acrescente aos ingredientes secos o suco da laranja, o óleo de coco, os dois ovos, as gemas, o óleo de coco e as raspas da laranja;
4. Bata na batedeira em velocidade média até a mistura ficar homogênea;
5. Acrescente a esta massa as claras que foram batidas em neve (aos poucos e bem devagar para não perder as bolhas criadas nas claras que foram batidas em neve, isso vai deixar seu bolo mais fofinho);
6. Pré-aqueça seu forno a 180 graus;
7. Unte uma forma com óleo de coco e coloque a massa;
8. Asse a 180 graus por aproximadamente 35 minutos;

Espere o bolo esfriar e bom apetite!





Rosana Ramos
Psicóloga

Saúde mental em dia em tempos de pandemia

A Organização Mundial de Saúde (OMS), no mês de maio, apresentou um relatório à Organização das Nações Unidas (ONU), preocupada com uma crise global de saúde mental em virtude do isolamento social e os impactos que a pandemia do novo Coronavírus vem causando em todo o mundo. O relatório ainda destaca que crianças, jovens e profissionais de saúde são os mais suscetíveis a tais males.

Desse modo, a psicóloga do setor de Recursos Humanos do Clube Dom Pedro II, Rosana Ramos, conversou com a Revista Imperador sobre os cuidados que todos nós devemos ter com a saúde mental durante este momento.

R.I - Quais são as tensões emocionais mais comuns que as pessoas estão tendo em meio ao isolamento social?

ROSANA - Estamos vivendo um momento que classifico como "divisor de águas" em nossas vidas. Tudo muito incerto... sendo assim, são inúmeros sentimentos que podem aflorar, tais como: ansiedade, medo, solidão, angústia e muitos outros que vão ao encontro de nossas vivências e questões internas.

Nossa mente nos provoca e ela não suporta esse "desconforto". Por isso, precisamos estar sempre conectados com nós mesmos, saber nomear o que estamos sentindo e validar a importância da vida, para que o medo não domine e para que estejamos prontos para aproveitar o bem, a oportunidade que está oculta em um momento de grandes desafios.

A questão não é o que está acontecendo, mas como eu lido e transformo o que está acontecendo.

R.I - A falta de contato social pode agravar sintomas de ansiedade e depressão em quem já sofre com esses transtornos?

ROSANA - Sim. A saúde mental das pessoas tende a ficar mais vulnerável. O confinamento e a falta de liberdade e de contato com amigos e familiares podem sim, aumentar os níveis de estresse, ansiedade e irritabilidade.

Somos seres humanos e só de falarmos em isolamento a nossa mente já remete à solidão.

É neste momento que precisamos manter nossa consciência emocional, ou seja, compreender nossas reações no dia a dia, lidar de forma verdadeira com o que estamos sentindo, sempre aumentando o nosso nível de consciência. Nomear as emoções traz clareza de pensamento. Isso é imprescindível para manter o bem-estar.

Exercer nossa autogestão emocional possibilita controle e adaptação sobre o novo, sobre o desconhecido. Só assim vamos driblando e reconhecendo

do nosso território interno e adquirindo uma visão mais ampla de crescimento e criatividade.

R.I - De um modo geral, como podemos manter a saúde mental durante o tempo de confinamento social?

ROSANA - No que tange aos aspectos emocionais, resalto a capacidade de manter-se em estado de presença, buscar o autoconhecimento, ter clareza daquilo que realmente eu posso controlar, daquilo que realmente eu preciso aceitar e do que realmente eu posso mudar.

Precisamos nos tornar "antifrágeis", que é encarar os erros e acertos com inteligência emocional, estar sempre no modo consciente, enxergar as possibilidades e aprender a ver o simples. É importante também ter inteligência física, cuidar do corpo, movimentar, respirar fundo, extravasar, alimentar-se bem e de alguma forma nutrir o bem-estar físico.

Atuando nesta sincronia, é possível adaptarmos ao contexto e lidarmos com as incertezas de forma mais leve e produtiva.

Não podemos nos desconectar de nós mesmos, precisamos ser cada vez mais adaptáveis e aprender a passar pelas mazelas da vida, sem NEGAR. Lidar com nossas batalhas internas e cultivar a coragem.

R.I - Uma das maiores preocupações dos órgãos de saúde é com a saúde mental de crianças e adolescentes. Como lidar com este momento junto a eles?

ROSANA - Adultos precisam saber que suas ações educam muito mais do que as palavras. O mais importante agora é achar a medida certa para conversar com as crianças. Ao invés de explicar demais, procure perguntar o que ela acha de tudo que está acontecendo, com certeza as respostas irão surpreender.

Quem está na gestão de crianças e jovens em tempo integral, precisa "segurar a onda". Evitar os excessos, achar um "meio termo", analisar que tipo de paternidade estão realizando, lembrando sempre que eles gostam de regras claras, de diálogo e de norteadores, além de terem um olhar fixo nas atitudes dos adultos.

O tempo todo estamos construindo a personalidade através das nossas vivências, então é preciso passar por este tipo de momento com um olhar mais positivo.

Afinal, vai passar e precisamos analisar que tipo de história nossos filhos irão contar lá na frente: - "foi uma história somente de terror e angústia, ou foi uma história de aprendizado e reinvenção?" Nós, adultos, somos os coautores dessa história.

R.I - E quem está trabalhando em regime home office, como fazer para manter a saúde mental e conseguir conciliar o serviço com os afazeres do lar e os relacionamentos familiares?

ROSANA - O primeiro passo é termos a consciência que não teremos controle total de tudo e, TUDO BEM! Não podemos ficar atuando no modo perfeição agora. Suavize sua voz crítica. Precisamos desapegar, é preciso PAUSAR e está ótimo se eu não souber de alguma coisa. Não tem como controlar tudo, senão vem o estresse, a ansiedade, a angústia e a sensação de impotência.

Agora é hora de se reinventar, vencer as batalhas externas e internas. Seja qual for o contexto, trabalho, casa, família... para performar melhor é preciso se conhecer e, principalmente, ser gentil consigo mesmo. Só assim, acontece uma ressonância com o outro e tudo tende a fluir. A criatividade surge, a gente se reinventa e cria coisas que jamais imaginaria. Tudo é aprendizado.

R.I - A tecnologia pode nos ajudar nesse momento?

ROSANA - Isolamento não pode ser sinônimo de distanciamento! A tecnologia está ao nosso favor, são inúmeras ferramentas que estão facilitando uma boa conversa, um abraço virtual e um aconchego. É preciso quebrar o paradigma que on-line não se aprende, ou que as coisas não acontecem.

Temos aulas de todos os segmentos: teatro, braille, inglês, ginástica, ballet, lives, atendimentos psicológicos, médicos e muitos outros. Isso é reinventar, é "pensar fora e além da caixa", nos mostrando o quanto somos adaptáveis. Além de nos revelar que, de agora em diante, tudo é conexão, seja virtual ou presencial. É conectar com a vida!

R.I - E para finalizar, quais as dicas você passa para que as pessoas possam enfrentar esse momento com mais otimismo e da melhor forma possível?

ROSANA - Seja otimista, o otimismo não é autoengano, é ser capaz de enxergar além. Coloque a mão na massa, se movimente, busque estar consciente e sempre presente em tudo o que faz. Não permita a "infociação", que é o excesso de informações, isso gera ansiedade. Observe suas emoções, nomeie seus sentimentos, isso é essencial. Comunique-se, lembre-se o óbvio também precisa ser dito. Não defenda suas limitações, isso paralisa. Faça o simples. Cuide-se para ter imunidade e confie.

"Precisamos atravessar nossas dores com mente aberta, coração leve e, principalmente com alegria, mesmo vivendo um certo pranto"

Monja Coen



HITATEC
AR CONDICIONADO



INSTALAÇÃO MANUTENÇÃO PROJETOS
PARA AR CONDICIONANDO

31 9 7152.4221

R. Sargento Dias, 265, Queluz



VESTIBULAR agendado

2º SEMESTRE



INSCREVA-SE:



98684-1063



www.fdcl.com.br

Lives Solidárias beneficiam entidades de Conselheiro Lafaiete

O projeto musical "Lives no Dom Pedro" vem realizando transmissões de shows dos cantores e bandas que sempre se apresentam no Clube e agitam a noite dos associados. No entanto, além de promover diversão em casa, o projeto tem caráter social e já arrecadou diversos tipos de mantimentos para entidades públicas do município durante o período de pandemia e isolamento social.

Segundo a coordenadora de eventos do Clube, Fábيا Campos, as lives solidárias contam com o apoio de todas as diretorias e presidência do Clube, que abraçaram a intenção de ser 100% solidária: "Todos os diretores deram o maior apoio. Destaco a diretoria social e o Presidente Milton, mas deixo claro que não arcamos com custo algum. A live foi totalmente solidária, por isso buscamos parceiros para nos apoiar em algumas despesas".

Fábيا ainda explica que, a cada live, um tipo específico de doação é definido em conjunto pela Diretoria Social do Clube, os artistas e apoiadores:

"A primeira live, que foi do Samba Thoís, foi um grande sucesso e abriu portas para que outros grandes artistas de nossa cidade dessem continuidade ao projeto. Convidamos então o cantor Arnaldo Moreno, que teve como objetivo arrecadar leite e biscoitos e o show foi sensacional!"

Logo depois convidamos a banda Samor & Cia para matar a saudade do público das nossas noites dançantes e jantares. Nessa, arrecadamos produtos de higiene pessoal e limpeza. Agora no começo de julho teremos uma live com a banda e Mago Zen e temos certeza que será outro grande sucesso, já que eles têm muitos fãs aqui em nossa cidade".



BENEFICIADOS

Com as lives já realizadas no Clube (Samba Thoís, Arnaldo Moreno, Samor e Cia e Mago Zen), em média oito entidades, mais hospitais e o projeto Rede Família do Ministério Público já foram beneficiados com doações de cestas básicas, leite e materiais de higiene e limpeza.

"A satisfação em levar entretenimento para nosso associado e o público em geral, aliada às ações sociais trazem um sentimento muito bom para todos os envolvidos", ressalta a coordenadora.

Fábيا Campos ainda acrescenta que muitas novidades estão sendo planejadas para os associados poderem matar um pouco da saudade do Clube e contribuírem com doações: "Vamos tentar fazer o melhor possível para levar entretenimento enquanto não pode haver aglomeração dentro do Clube. Estamos nos reinventando a todo o momento. Todos os setores estão em busca constante de aprimoramento. Não estamos parados! Aproveitando, reforço para que os associados se inscrevam no nosso canal no YouTube, terá muita coisa bacana por lá", finaliza.

PARCEIROS

Caso alguma empresa deseje se tornar um parceiro das "Lives no Dom Pedro", basta entrar em contato com os setores de captação do Clube. Para mais detalhes, entre em contato pelo e-mail:

maria.ceu@clubedompedroii.com.br



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



PATRÍCIA MOURA

Publicitária

Sócia Mágica
Empresarial

Entre em contato com a gente e saiba mais!

☎ (31) 3939-3280 📞 (31) 99902-7479 📷 📺 magicaempresarial



CONHEÇA NOSSOS SERVIÇOS



**Clínica
Geral**



**Cirurgia
Geral**



Ortopedia



Oncologia



Anestesiologia



Radiologia



Ultrassonografia



Endoscopia



Laserterapia



**Exames
Laboratoriais**



Vacinação



**Acupuntura
Veterinária**



Eletrocardiograma



**Pronto
Socorro 24h**



Internação



Cardiologia



Fisioterapia



Criocirurgia

📍 @veterinariasaofranciscolafaiete 📷 @vetsaofrancisco01

☎ 31 9.9987-9091

☎ 31 3721-1530

📍 Rua Duque de Caxias, 352, Chapada - Conselheiro Lafaiete



Mariana Figueiroa
Paisagista do Clube



A importância da manutenção dos jardins

Tudo nessa vida precisa de manutenção. Relacionamentos, pessoas, carros, casas, sonhos e tudo mais que se possa imaginar. Tudo se desenvolve melhor com um pouquinho de atenção, cuidado e carinho.

Nos jardins não é diferente, é preciso estar atento às necessidades do jardim para que ele se desenvolva bem e saudável. Quando se pensa em jardim imaginamos belos gramados, bem verdinhos, árvores frondosas, muitas e coloridas flores, belas folhagens, tudo na mais perfeita ordem. Porém, quando um jardim é projetado tem que se pensar também em manutenção, é a falta dela que faz com que o que foi sonhado não vire realidade.

Conhecer as espécies é fundamental para a manutenção e os cuidados corretos. Conhecendo bem seu jardim fica mais fácil prever seu comportamento e fazer um cronograma de manutenção, especificando o tipo de serviço e a frequência adequada para cada planta, ferramentas e insumos utilizados.

Um jardim, na maioria das vezes não é um investimento barato e, todo esse investimento pode ser perdido se não for investido um pouquinho de tempo e recursos todos os dias para que ele desenvolva todo seu potencial ornamental.

O Clube possui uma grande área ajardinada, que precisa de cuidados diários para se manter. Se essa manutenção for interrompida por algum tempo, pouco tempo que seja, várias áreas irão sofrer danos irreversíveis. Muitas plantas morrerão por falta de irrigação, outras serão "sufocadas" por espécies mais agressivas, de crescimento mais rápido e vigoroso. Algumas espécies perderão a forma e ficarão deformadas pela falta da poda de manutenção e formação. O mato tomará conta dos gramados e canteiros, sufocando plantas e a grama. Sem adubação muitas plantas ficarão "desnutridas" e sem forças para se desenvolverem. Por estarem fracas, as portas estarão abertas para pragas como cochonilhas, pulgões e fungos que atacarão os canteiros, já que não será possível perceber o ataque no início e fazer o controle.

As árvores serão tomadas pelas ervas de passarinho que só poderão ser retiradas com podas drásticas, causando a mutilação das árvores, comprometendo sua estrutura e desenvolvimento.

Por isso, nossos serviços de paisagismo e jardinagem são tão importantes. É essa rotina de cuidados que faz com que se perceba cedo qualquer anomalia no jardim, que garante a beleza e saúde das plantas, evita prejuízos, gastos desnecessários e retrabalhos. Os jardins embelezam, emolduram e valorizam as áreas do clube e ainda desempenham sua função ambiental de tanta importância. É por isso que são tratados com tanto carinho e zelo e eles agradecem explodindo em cores, texturas, exuberância fazendo da paisagem um verdadeiro espetáculo.



Quando me perguntam há quanto tempo sou sócia do Dom Pedro, eu logo digo: “desde que nasci”. Com isso, a maior parte das lembranças que tenho da minha infância e adolescência estão ligadas ao Clube. E na vida adulta, não tem sido diferente.

Além de participar dos eventos do Clube, fiz parte da turma de Dança da professora Kênia durante 3 anos, participei por 2 anos da escola de Vôlei do professor Tiago e há 3 anos faço parte da turma de Ginástica da professora Alessandra. Minha trajetória na Colônia de Férias começou quando tinha apenas 4 anos, e se estendeu até a idade que era permitida. Nos anos 2011 e 2012 eu retornei à colônia de férias como monitora, me divertindo muito com os pequenos inscritos e com a equipe da qual fazia parte.

Todo esse envolvimento com o Clube e suas atividades já vem da minha família, que é atuante por muitas gerações. Meu avô, Sebastião Bruno fez parte do Conselho Deliberativo do Clube, e tal posição foi passada para meu pai Mauro Lúcio de Oliveira (Maurinho Cocota). Atualmente, é meu tio, Paulo Roberto de Oliveira (Paulinho Cocota), que assume a posição de Conselheiro, sendo integrante do Conselho Fiscal. E claro, não poderia deixar de falar da minha avó Maria, sócia assídua e que não esconde o orgulho de ter sua família diretamente ligada às questões do Clube por tantos anos.



Amanda Oliveira
Gestora Ambiental

Formada em Gestão Ambiental pela Universidade Federal de Viçosa, Mestre em Manejo e Conservação de Ecossistemas Naturais e Agrários pela mesma instituição e futura Bióloga, a sócia Amanda Oliveira aproveitou a comemoração pelo dia Mundial do Meio Ambiente (5 de junho) para falar brevemente de um assunto muito atual:

Os efeitos positivos da quarentena na natureza.

Vivenciar uma pandemia pode ser, para alguns, algo já anteriormente experimentado e, para outros, algo inédito. Mas é fato que, para ambos os casos, o momento deixa marcas e significados diversos. A pandemia de Covid-19 trouxe grandes preocupações para vida humana, devido aos riscos que apresenta tanto para saúde (física e mental) quanto para economia. Entretanto, as mudanças provenientes do novo estilo de vida adotado em função do coronavírus, também são notadas no meio ambiente.

Como exemplo, podemos citar a melhoria da qualidade das águas nos Canais de Veneza e a circulação de animais silvestres em algumas cidades do mundo. No Brasil, temos uma série de animais que se adaptaram à vida urbana e, eventualmente, se expõem ao contato, como gambás, corujas e macacos. Além desses, existe a possibilidade de que, em breve, outros animais passem a frequentar as áreas urbanas das cidades cujas medidas de isolamento social são mais rígidas.

Há tempos a atmosfera recebe uma constante carga de poluentes liberados pela atividade humana. Embora o período de estimativa sobre as emissões globais em 2020 seja curto, já é perceptível a redução de poluentes atmosféricos em alguns países, como no Brasil, por exemplo. Existem relatos sobre a melhoria da qualidade do ar em importantes capitais brasileiras, como São Paulo, Rio de Janeiro, Belo Horizonte, Porto Alegre, entre outros. Estudos futuros poderão expressar melhor o quão reduzido foi o índice de poluentes liberados no ar durante o período de isolamento em nosso país.

Esses são alguns dos sinais que a natureza tem mostrado sobre a necessidade de se repensar as relações do ser humano com o meio ambiente e os recursos naturais. Não podemos nos esquecer disso quando esse difícil período de isolamento social passar, pois, a busca por sair rapidamente da crise econômica não pode se tornar sinônimo de políticas agressivas ao meio ambiente e exploração intensa dos recursos.

Mais uma vez, a boa e velha lição que podemos tirar disso tudo é: a importância do equilíbrio entre os ecossistemas, as atividades econômicas e a vida humana como um todo!



Fontes consultadas:

DA-SILVA, E.R.; COELHO, L.B.N. Sobre incursões da fauna silvestre a áreas urbanas durante a pandemia do novo coronavírus. Artigo de Opinião, A Bruxa. Volume 4, Nº 2. Rio de Janeiro, 2020.

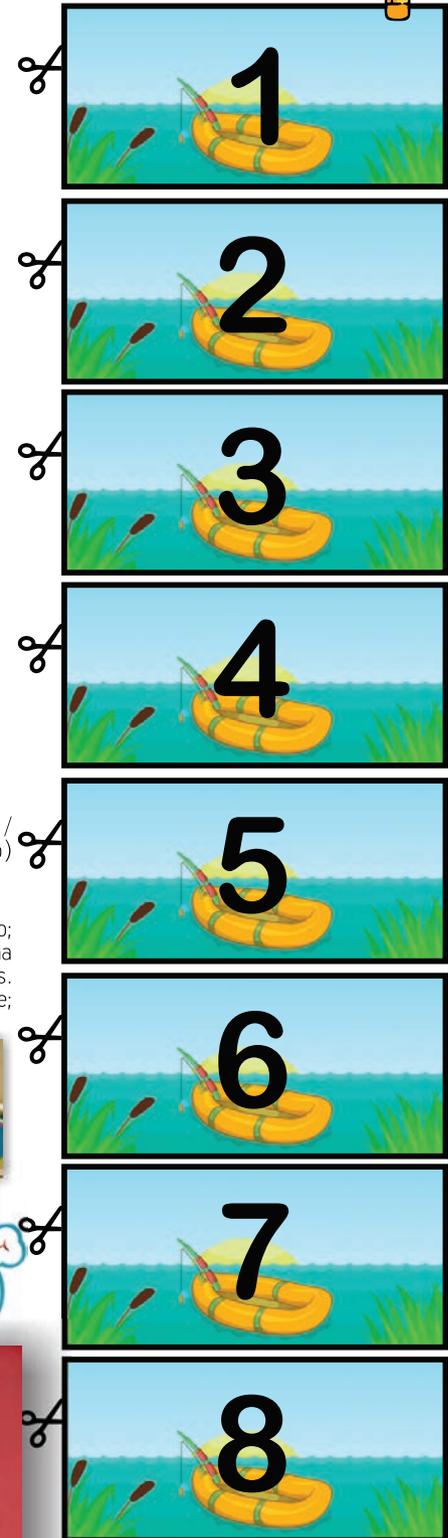
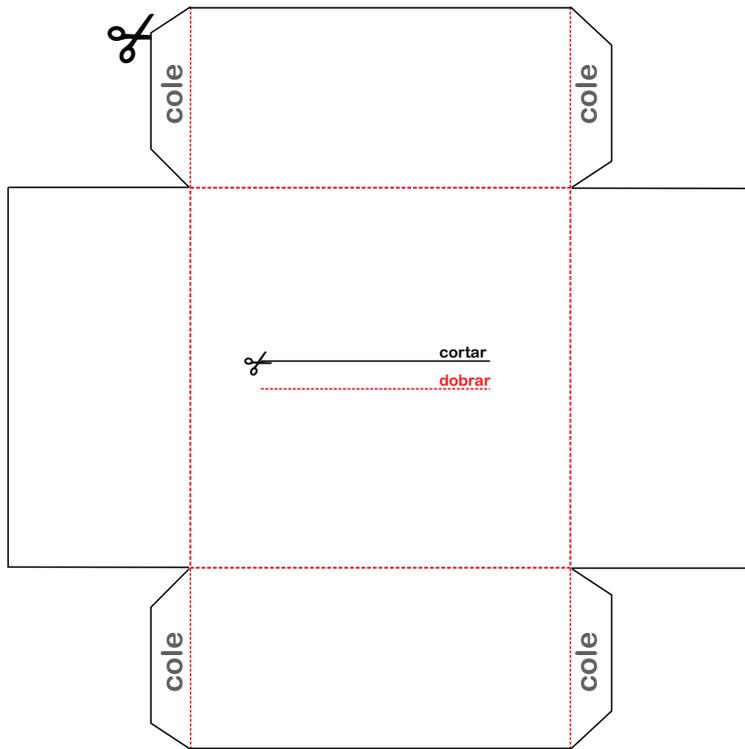
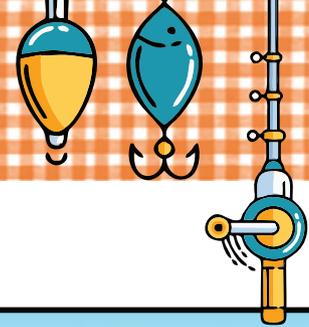
MARTIM, M.C.S.; MARTIM, M.C.S. Condições atuais das emissões dos poluentes atmosféricos durante a quarentena da Covid-19 e as perspectivas futuras. Boletim de conjuntura, Boca. Ano II, Volume 2, Nº 5. Boa Vista, 2020.

Joguinho

pescaria

do Desafio

ATIVIDADES DO
Super Pedrinho



Você vai precisar de:

- 1 caixa de papelão / 1 palito de churrasco / 1 clipe para papel / papel cartolina ou cartão /
- Tesoura / cola / barbante / areia* (*quem não tiver, pode colocar arroz ou feijão)

Instruções de Montagem:

- Cole os peixinhos da página anterior em uma cartolina e recorte. Fure na marcação do círculo;
- Recorte 8 caixinhas com o molde acima, monte-as. Em seguida recorte e cole as fichas numeradas, uma em cada caixinha montada. Use papel cartolina ou cartão para montar as caixinhas.
- Faça uma varinha com o palito de churrasco e o clipe para papel, unindo os 2 com o barbante;
- Encha a caixa de papelão com a areia e disponha os peixinhos.

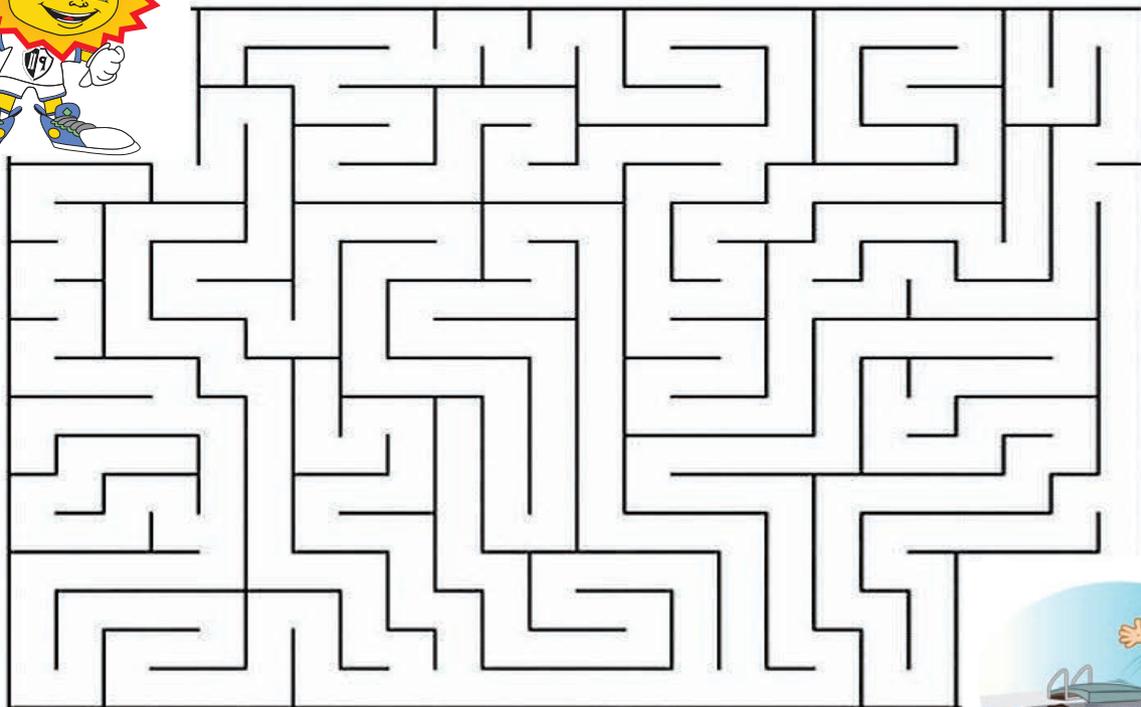
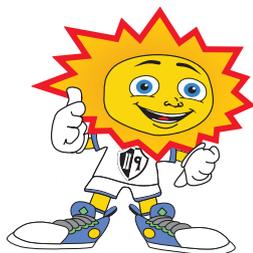


PURA
DIVERSÃO



Labirinto

Vamos levar o Pedrinho até o Clube para nadar com os meninos?



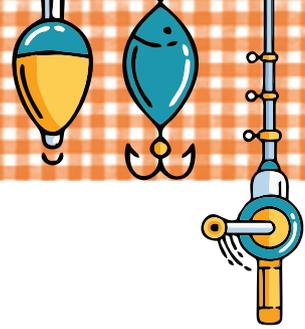
VAMOS COLORIR?

**Faça um colorido
bem bonito e depois
mostre pra gente
como ficou!**



Joguinho

pescaria do Desafio



ATIVIDADES DO *Super Pedrinho*

INSTRUÇÕES PARA O JOGO:

- Para 2 ou mais Jogadores;
- Encha a caixa de papelão com areia (pode ser também arroz, feijão...)
- Disponha os peixinhos aleatoriamente na caixa de papelão de forma que o número fique escondido na areia;
- Cada jogador deve escrever 8 desafios, cada um em um pedaço de papel, e distribuí-los nas caixinhas numeradas;
- Por sorteio, o primeiro jogador deverá pegar a varinha e pescar um peixinho;
- O número que estiver na cauda, será a caixa onde o jogador deverá tirar um desafio e executar a tarefa pedida;
- Caso tenha sucesso, ganha 1 ponto, caso se recuse perde 1 ponto.
- Ganha o jogador que fizer mais pontos.

- Tente fazer variações do jogo, usando comidas, brindes...



Patrícia Pereira
Arquiteta por formação e
Artesã por coração.



@ARTBYPATCRAFTS



(31) 9 9896-2218



feito à mão

Lembrancinhas
Papelaria de Festa
Papelaria Personalizada
Presentes Artesanais

Colônia de Férias - Clube Dom Pedro II





SEUS CABELOS ESTÃO CAINDO?

Isso pode ser sinal de altos níveis de

ESTRESSE

O estresse é um problema bastante comum, e por mais que ele não apresente sintomas claros, pode se manifestar em diferentes condições e quadros clínicos, pode até mesmo estar relacionado às quedas de cabelo. Mas além disso, as quedas de cabelo podem estar relacionadas ao fator chamado *alopecia areata*. Doença que surge em até três meses após um episódio de estresse intenso. Quando há relação entre estresse e queda de cabelo, é importante considerar **TRATAR DE AMBAS AS SITUAÇÕES**. Desse modo, a Freitas Manipulação desenvolveu produtos altamente tecnológicos para tratamento e controle de queda dos fios: a Linha Pantocapillus!



ANTES



DEPOIS



ANTES



DEPOIS



ANTES



DEPOIS



ANTES



DEPOIS

COMPLEXO DE VITAMINAS E MINERAIS

SHAMPOO FORTALECEDOR

Melhora a circulação no couro cabeludo e a nutrição dos fios.

TÔNICO

Além do minoxidil é composto por mais 4 ativos que auxiliam na redução da queda e ativação do folículo capilar.



Informamos que é preciso também cuidar do estresse e da ansiedade junto a um profissional de saúde, já que este é o fator principal e responsável pela queda capilar. O profissional saberá qual a linha de tratamento adequada para tratar a sua saúde emocional e, só assim, terá resultados positivos nos tratamentos contra as quedas de cabelo.



PEÇA PELO WHATSAPP: **ENTREGAMOS NA SUA CASA!**

(31) 99799-6500 | 99799-7200

[/FarmaciaFreitas](#)
[@manipulacaofreitas](#) Manipulação 31 **3769.5566**

Praça Chiquito Furtado, 48 - Lj 01, Centro, Cons. Lafaiete
R. Dep. Antônio Franco Ribeiro, 85 - Lj 04, Centro, Cons. Lafaiete