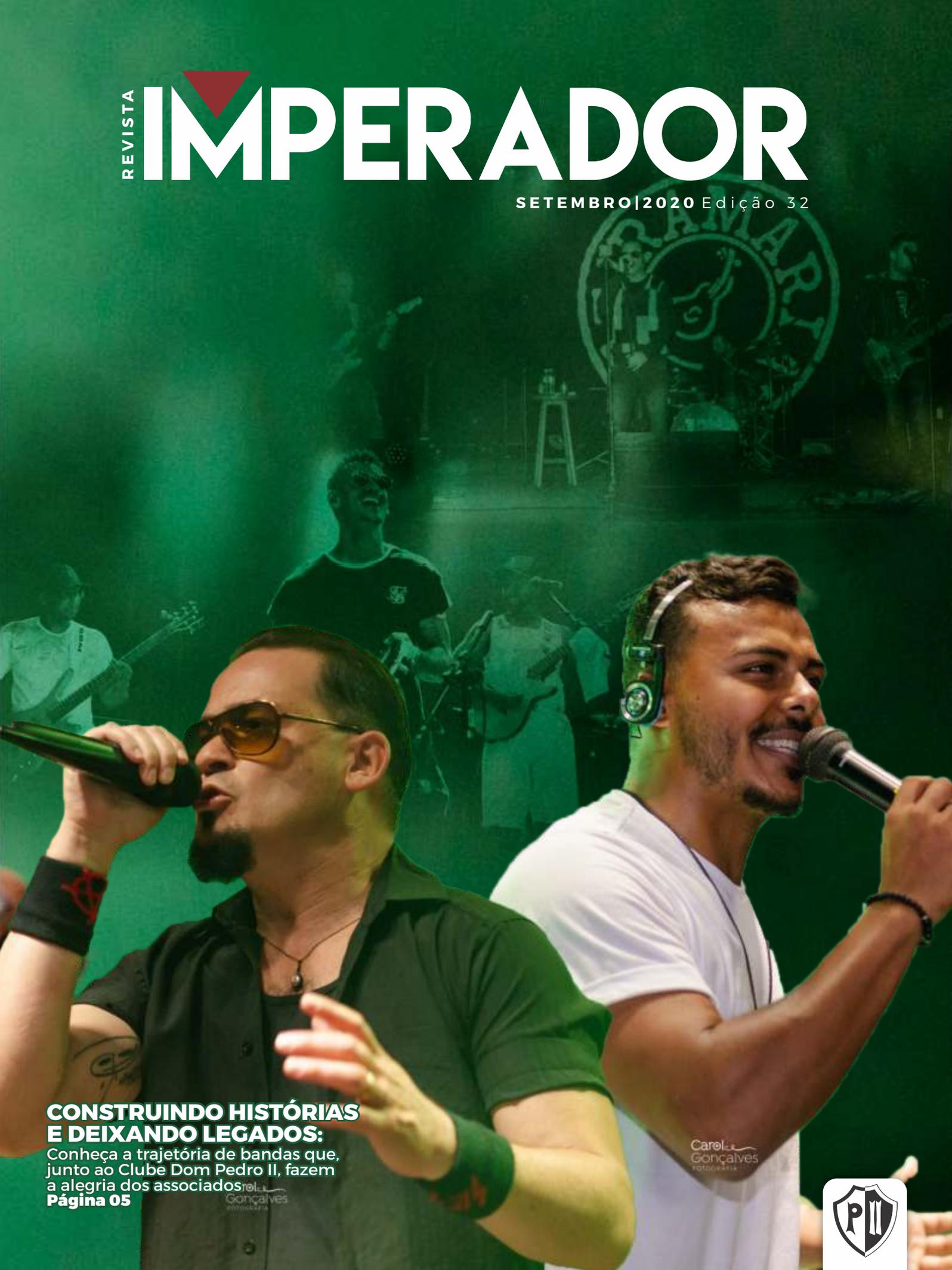


REVISTA **IMPERADOR**

SETEMBRO | 2020 Edição 32



**CONSTRUINDO HISTÓRIAS  
E DEIXANDO LEGADOS:**

Conheça a trajetória de bandas que, junto ao Clube Dom Pedro II, fazem a alegria dos associados

**Página 05**

Caroline  
Gonçalves  
Fotografia

Caroline  
Gonçalves  
Fotografia



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](http://www.magicaempresarial.com)



03 | PALAVRA DO PRESIDENTE  
04 | ELEIÇÕES DO CONSELHO  
05 | MATÉRIA DE CAPA  
08 | POR ONDE ANDA  
09 | NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO  
09 | SEGURANÇA EM FOCO  
10 | PAISAGISMO EM FOCO  
11 | PAPO COM A PSICÓLOGA

11 | TESOURARIA  
13 | PATRIMÔNIO  
14 | SOCIAL  
16 | ESPORTES  
19 | DOM PEDRO MAIS SAÚDE  
E BEM-ESTAR  
20 | SECRETARIA  
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](http://www.clubedompedroii.com.br)



Clique na aba  
**FALE CONOSCO>OUVIDORIA**



**Preencher**  
o formulário.



## Palavra do Presidente



**Milton Soares Ferreira**  
Presidente

Caros associados e leitores,  
Começo esta edição comunicando, com muita alegria, que desde o dia 25/08, o Clube encontra-se aberto. Foram cinco longos meses nos adaptando a essa nova realidade à qual fomos acometidos, e com muito planejamento, trabalho e dedicação, estamos nos reestruturando para continuar proporcionando aos nossos associados o melhor que o Dom Pedro tem a oferecer, da maneira mais segura possível.

Diversas medidas foram pensadas, colocando a saúde e o bem-estar dos nossos associados e colaboradores em primeiro lugar. Dentre tais medidas, podemos citar: o controle no acesso às dependências do Clube,

a obrigatoriedade do uso de máscaras e o cumprimento de normas de segurança dentro de nossas instalações, o agendamento prévio via WhatsApp para o uso da academia, entre outras. Para saber mais sobre nosso processo de abertura, basta nos acompanhar pelas redes sociais. Lá vocês encontram as informações completas sobre tudo que acontece no Clube.

Por fim, gostaria de agradecer a todos vocês pela compreensão durante este período. Juntos, estamos passando por mais esse momento, e em breve estaremos juntos no Dom Pedro. Um abraço fraterno a todos vocês!

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

Antônio Maurício Mendes Ferraz - Presidente  
Sebastião Alencar Dala Vedova - Vice-Presidente  
Sérgio Murilo da Silva Amorim - 1º secretário  
José Geraldo Carvalho Coelho - 2º secretário  
Adriano de Almeida  
Carlos Alberto de Oliveira  
Claudirene da Silva Biagioni  
Edinilson Vieira  
Edvaldo José Tereza  
Gustavo Hoelzle Alves  
Jesner José Barbosa  
João Luiz Alves Figueiredo  
José Cruz Siffert  
José Silvestre Vieira  
José Soares de Medeiros  
Luiz Flávio Villela  
Márcio Mellilo  
Maria Vera Sabará Souza  
Maurício Peixoto de Araújo  
Maysa Vieira Borba  
Newton Guimarães Peixoto Jr  
Roberto Alves de Matos  
Ronaldo da Silva Lana  
Ronei Dominato da Paz  
Sérgio José Mariosa  
Telma Cristina Amorim P. Condé  
Valter André Lopes da Silva

#### SUPLENTES

Divaldo Antoniazzi Nepomuceno Júnior  
Flávio Aloísio da Silva  
Haraken Moreira Franco  
Hermínio Vitorino de Souza  
Leonardo Rafael Nunes Dias  
Luiz Mendes Filho  
Mozart de Souza Gonzaga  
Paulo Roberto de Oliveira  
Vanilson Neiva Rezende  
Wagner Augusto C. Moreira  
Waldir José Cardoso  
Wellington Anderson da Costa  
Witsun Baêta

#### CONSELHO FISCAL

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

#### TITULARES

Gilberto Soares Leijoto - Presidente  
Wanderley Oliveira Ank - Secretário  
Florianio Felipe Teixeira Neri - Relator

#### SUPLENTES

Renê Magalhães Costa  
Zulmair Dias da Silva

Produção Editorial: Agência Mágica Marketing Empresarial  
Jornalista Responsável: Amanda Rodrigues  
Revisão: Carolina Fernandes Melo  
Edição: 32  
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



No dia 02 de agosto, o Clube Dom Pedro II realizou as eleições para os conselhos fiscal e deliberativo. Os conselheiros eleitos assumirão suas funções entre os anos de 2021 e 2023.

A única chapa que concorreu para os dois conselhos foi a "Situação", que foi eleita por meio de votos dos associados proprietários.

Segue a relação dos nomes dos eleitos:

## CONSELHO DELIBERATIVO

Antônio Maurício Mendes Ferraz - **Presidente**

Sebastião Alencar Dala Vedova - **Vice-Presidente**

Sérgio Murilo da Silva Amorim - **1º secretário**

José Geraldo Carvalho Coelho - **2º secretário**

Adriano de Almeida

Carlos Alberto de Oliveira

Claudirene da Silva Biagioni

Edinilson Vieira

Edvaldo José Tereza

Gustavo Hoelzle Alves

Jesner José Barbosa

João Luiz Alves Figueiredo

José Cruz Siffert

José Silvestre Vieira

José Soares de Medeiros

Luiz Flávio Villela

Márcio Mellilo

Maria Vera Sabará Souza

Maurício Peixoto de Araújo

Maysa Vieira Borba

Newton Guimarães Peixoto Jr

Roberto Alves de Matos

Ronaldo da Silva Lana

Ronei Dominato da Paz

Sérgio José Mariosa

Telma Cristina Amorim P. Condé

Valter André Lopes da Silva

### SUPLENTES

Divaldo Antoniazzi Nepomuceno

Flávio Aloísio da Silva

Haraken Moreira Franco

Hermínio Vitorino de Souza

Leonardo Rafael Nunes Dias

Luiz Mendes Filho

Mozart de Souza Gonzaga

Paulo Roberto de Oliveira

Vanilson Neiva Rezende

Wagner Augusto C. Moreira

Waldir José Cardoso

Wellington Anderson da Costa

Witson Baêta

## CONSELHO FISCAL

Gilberto Soares Leijoto – **Presidente**

Wanderley Oliveira Ank – **Secretário**

Floriano Felipe Teixeira Neri – **Relator**

### SUPLENTES

Renê Magalhães Costa

Zulmair Dias da Silva

# CLUBE DOM PEDRO MARCA A HISTÓRIA DE BANDAS REGIONAIS



**Conheça um pouco do legado dos grupos Sambathois e Maria Tonteira no Clube**

Você com certeza já curtiu um samba na piscina do Clube em um domingo ensolarado, tomou aquela cerveja gelada curtindo o rock de sexta no Espaço Multiuso, ou dançou muito nos shows sertanejos do Dom Pedro, não é mesmo?!

Marca registrada deste imenso mundo de possibilidades, os shows sempre são sinônimo de Clube cheio, alegria e descontração. Além de serem uma oportunidade de reunir os amigos e, claro, dar uma maior visibilidade para as "pratas da casa", os shows com artistas regionais têm um público cativo no Dom Pedro e ainda ajudam a revelar novos talentos.

Desse modo, apresentamos a vocês alguns artistas e bandas que sempre reúnem centenas de associados em seus shows, construindo um legado com suas históricas apresentações no Dom Pedro. Quando o Clube retomar com seus shows presenciais, certamente serão sucesso!

## ACOMPANHANDO DESDE O INÍCIO

Um dos grupos musicais que fazem a alegria dos associados é o grupo Sambathois. A história da banda está diretamente ligada ao Dom Pedro, uma vez que o Clube os abraça desde o início da carreira.

"A oportunidade de nos apresentarmos no Dom Pedro surgiu através de pedidos de alguns familiares e amigos, que logo no início pediram ao Clube para nos dar a oportunidade de conhecer o nosso trabalho. Assim eles acolheram o nosso projeto e, desde então, foi um salto na carreira do Sambathois. Graças a Deus fomos bem recebidos com uma ótima aceitação dos associados, e contamos com vários pedidos de bis para estar retornando ao Clube para realizar nossos shows. Foi maravilhoso, indescritível, sensacional ter tido o Dom Pedro como nossa casa. Sempre ficamos muito à vontade em realizar nossos shows com o calor e aplausos dessa galera que se amarra em um pagodinho", conta o grupo.



# MATÉRIA

de capa

Em relação aos momentos memoráveis, o Sambathois destaca a gravação de um videoclipe feito 100% dentro das dependências do Clube. "Um dos momentos mais marcantes e inesquecíveis foi quando o Clube nos cedeu o espaço para a gravação do nosso videoclipe da música 'Passar o Rodo', no qual conseguimos reunir centenas de associados e milhares de visualizações nas redes sociais. Passagem inesquecível também, foi a participação no fechamento do show do Artista Mumuzinho, que além de sermos grandes fãs, nos deu a grande surpresa de cantar junto com a gente no mesmo palco. Simplesmente inesquecível! Ficamos todos surpresos e muito contentes."

Quando puderem retornar aos palcos do Dom Pedro, o grupo já tem grandes planos de levar muita animação, alegria, e claro, novidades para os fãs. Já em relação a oportunidade que o Clube proporciona para os artistas locais, eles destacam que: "É fundamental! Ainda mais se tratando da grandeza de um clube frequentado por milhares de pessoas. Nós, como artistas, ficamos felizes em saber que existe na região um lugar assim, que apoia a classe musical, dando oportunidades para apresentarmos nosso trabalho e servindo de vitrine para outros shows da cidade e região".

Eles encerram a entrevista com uma mensagem positiva para os associados:

**"Tenhamos fé, pois logo isso tudo vai passar! E vamos estar juntos novamente com muitas novidades no repertório, muitas surpresas para todos curtirem do início ao fim o nosso show! Muitas bênçãos e saúde para todos! Que vocês continuem se cuidando para vencermos esta batalha!"**

## PARCERIA DE SUCESSO

Outra grande banda que faz parte da história do Dom Pedro é a banda de rock and roll, Maria Tonteira. O grupo, formado por Danilo Gomes na guitarra, Lulu Tonteira na bateria, Xandão no baixo e Nando mRem no vocal, iniciou sua trajetória com o Clube nos anos 2000, quando se apresentaram na tradicional festa de Halloween. O sucesso foi tão grande que a banda foi convidada a se apresentar por mais dois anos consecutivos na festa e, a partir de então, a parceria de sucesso foi consolidada.



"A aceitação do público é sempre ótima e com a casa lotada de gente bonita e acalorada. Nosso público é sempre muito participativo com gritos de guerra para banda como 'ma... maria... maria... maria ... tonteira!'. E até hoje temos a mesma sensação do início, e ainda maior, afinal a banda tem mais de 20 anos de existência, o que para nós é um sinal de que trilhamos um caminho artístico consistente, sendo que hoje, temos os filhos dos 'adolescentes' daquela época, acompanhando os pais para assistir o show", conta o grupo musical.

Em relação aos momentos que colecionam junto ao Clube, a banda destaca uma de suas apresentações em um outro evento tradicional do Dom Pedro: o Festival do Rock.

"Foram vários momentos, é difícil enumerar. Mas apenas como registro, o show no ginásio coberto lotado, em um festival de rock promovido pelo Clube, com uma equipe profissional de dar inveja a qualquer grande evento do gênero".



Quando os shows retomarem, a banda Maria Tonteira prepara uma apresentação incrível para celebrarem, junto aos associados, os 25 anos da banda. E quanto à visibilidade que o Clube promove, eles enfatizam que "o Dom Pedro sempre foi uma associação de referência quando se trata de cultura e esportes. Tê-lo como parceiro cultural é um privilégio, pois além de nos proporcionar suporte de qualidade para a execução de nossos shows, ainda é uma mega vitrine de nossa cultura regional".

E finalizam com a mensagem:

**"Se hoje temos mais de 20 anos de banda, com certeza é devido ao carinho de nosso público que, em sua maioria, é associado do Clube Dom Pedro II. Nosso compromisso é fazer um trabalho autoral visando o entretenimento e diversão do nosso público. Poder sempre contar com o apoio em ceder seu espaço cultural para a acessibilidade de nosso trabalho é um 'luxo'".**



# Quer receber mais que o dobro de internet?

COMPRE  
**140** Mega

E LEVE  
**300** Mega

Na Vero você tem conexão com ultravelocidade. Assim, você pode curtir o melhor do cinema, ter mais informação, fazer downloads com rapidez, viver a emoção dos games, ter o melhor da programação infantil e muito mais.

*Aproveite o mês do cliente e venha para a Vero.*

ASSINE 0800 374 2000 ▶ 31 99374 2000 ▶ [verointernet.com.br](http://verointernet.com.br)

Oferta válida para instalações somente em Conselheiro Lafaiete para contratos com fidelização de 12 meses e sujeito a multa em caso de cancelamento. Consulte viabilidade técnica e disponibilidade em seu endereço.

## Vero

Internet de verdade

# VESTIBULAR agendado 2º SEMESTRE



50  
anos



**INSCREVA-SE:**

98684-1063 [www.fdcl.com.br](http://www.fdcl.com.br)



## Por onde anda...



**Almir Samor Filho**  
Cantor

### Fazendo história e deixando legado

Fazendo história e deixando legado! Ao longo dos seus 93 anos de história, o Clube Dom Pedro II sempre recebeu grandes artistas regionais que se destacam nas festas promovidas pelo Clube e também na cidade. E muitos destes artistas são consagrados até os dias atuais pelos associados e por toda a diretoria.

Este é o caso do cantor Zunga, que há muitos anos é convidado para os shows e bailes do Dom Pedro, se apresentando com a banda Samor e Cia. Agora ele também divide o palco com seu filho, Rodrigo, e juntos, eles continuam encantando todos os associados.

Por isso, nessa edição, convidamos o músico Almir Samor Filho, o Zunga, para bater um papo e nos contar um pouco mais de sua história em parceria com o Dom Pedro. Confira a entrevista abaixo:

#### R.I - HÁ QUANTO TEMPO VOCÊ SE APRESENTA NA BANDA SAMOR E CIA?

**ZUNGA** - Na Primeira formação, trabalhei juntamente com meu Pai (Almir Samor) por 20 anos. Já na Segunda Formação, juntamente com meu Filho, (Rodrigo Samor) trabalho há 12 anos.

#### R.I - QUANDO VOCÊ SE APRESENTOU NO CLUBE DOM PEDRO PELA PRIMEIRA VEZ? QUAL FOI A SENSACÃO?

**ZUNGA** - Foi em um Sábado de Atleluia em 1967! Foi uma imensa sensação, pois além de estrear no Clube pela primeira vez, foi a minha primeira vez me apresentando em um palco!



#### R.I - QUAIS AS HISTÓRIAS/MOMENTOS QUE TE MARCARAM DURANTE ESTES ANOS SE APRESENTANDO NO CLUBE?

**ZUNGA** - São muitas as histórias durante esses anos, mas uma em especial, foi em que, em um dos tradicionais Carnavais na Sede da Marechal Floriano, sempre nas quartas-feiras pela manhã, o público nunca saía do Clube. Foi quando a Banda teve a ideia de sair do Clube tocando até a praça da Quitandinha, levando uma enorme multidão de foliões para finalizar com chave de ouro o Carnaval. Hoje, o fato disso ter virado uma tradição nos grandes carnavais no Clube é um grande motivo de orgulho para mim.

#### R.I - E, ATÉ HOJE, A EMOÇÃO DE SE APRESENTAR NO DOM PEDRO AINDA É A MESMA DA PRIMEIRA VEZ?

**ZUNGA** - A Banda Samor e Cia se apresentou no Dom Pedro durante 20 anos seguidos, e era a Banda exclusiva do Clube, tocando nos tradicionais Bailes dos Brotos, Debutantes, Carnaval e Brincadeiras Dançantes de Domingo. É impossível não me emocionar quando subo nos palcos do Dom Pedro e relembro tudo o que vivi e pude proporcionar, juntamente com a banda, para as pessoas que por ali passaram. Me apresentar no Clube Dom Pedro sempre será uma emoção.

#### R.I - COMO É A RECEPÇÃO DO PÚBLICO NOS SHOWS?

**ZUNGA** - Dispensa comentários! Sou eternamente grato pelo carinho e reconhecimento do meu trabalho por parte do público, que é, na verdade, formado por grandes amigos de longa data! Gratidão!

#### R.I - E A RECEPÇÃO POR PARTE DA DIRETORIA DO CLUBE?

**ZUNGA** - Em todos esses anos tocando no Clube Dom Pedro, só posso elogiar e agradecer a todos que passaram, desde o primeiro presidente, o Sr. José Espada, até o atual, Milton Soares Ferreira, que são excelentes pessoas e administradores. Também deixo um fraterno abraço ao Edmar Tonholo, ao José Silvestre e a todos

os Diretores atuais, e aos que passaram pelo Clube, enfim, grandes amigos!

#### R.I - AGORA VOCÊ SE APRESENTA AO LADO DO SEU FILHO, RODRIGO. QUAL É A SENSACÃO?

**ZUNGA** - É a melhor sensação do mundo! O sonho de um pai músico é ter um filho músico. E melhor ainda, ter um projeto juntos e poder dividir o palco como uma banda que começou com o meu pai!

Agora sigo junto ao meu filho, Rodrigo Samor, o neto do "Sô Samor"! A sensação é indescritível!



#### R.I - QUAIS SÃO OS PROJETOS PARA QUANDO OS SHOWS NO DOM PEDRO RETORNAREM?

**ZUNGA** - Os projetos são retomar a agenda com o Clube Dom Pedro a todo vapor! Queremos levar aos associados o melhor do nosso trabalho, que é feito com muito carinho e dedicação! Estamos ansiosos para subirmos nos palcos do Clube Dom Pedro!

#### R.I - E PARA FINALIZAR, QUAL MENSAGEM VOCÊ DEIXA PARA OS ASSOCIADOS E COLABORADORES DO CLUBE DOM PEDRO?

**ZUNGA** - A mensagem que eu deixo a todos os associados, colaboradores e diretores é que tenhamos fé e esperança, para que todo esse momento passe, e para que logo voltemos a nossa vida normal, com o Clube funcionando normalmente, reunindo todas as famílias, voltando aos tradicionais campeonatos, as bandas tocando nos Bailes e eventos. Por fim, deixo o meu abraço a todos! Logo nos encontraremos!





**Georgiana Martins**  
Nutricionista do Clube



### Verduras, legumes, hortaliças e raízes: qual a diferença entre eles?

Você também acha que hortaliças, verduras e legumes são a mesma coisa? Se sim, venha descobrir a diferença entre eles.

**Hortaliças** são, na verdade, todos os vegetais cultivados em horta, ou seja, tanto legumes, verduras e raízes são hortaliças.

**Verduras** são aquelas em que a parte comestível é a das folhas, da haste ou das flores, por exemplo: acelga, brócolis, couve manteiga, espinafre, alface, agrião e semelhantes.

**Legumes** se caracterizam por terem o fruto ou as sementes como partes comestíveis. Fazem partes dos legumes: as **leguminosas** (grãos produzidos em vagens, tipo o feijão, lentilha, entre outros, **os cereais** (plantas cultivadas por seus frutos, sua maior parte é gramínea tipo o arroz, o milho e o trigo) e as **oleaginosas** (sementes ricas em óleos e gorduras que podem ser extraídos, tipo a castanha-do-pará, amêndoas e as nozes).

**Frutas**, assim como os legumes, são órgãos vegetais comestíveis, cuja única diferença é o sabor adocicado.

**Veja abaixo alguns exemplos de cada vegetal:**

**Verduras:** acelga, espinafre, brócolis, couve manteiga, alface e agrião.

**Legumes:** berinjela, couve-flor, pimentão, abobrinha.

**Raízes:** rabanete, mandioca, gengibre, cenoura, beterraba.

Todos os vegetais são importantes para uma dieta equilibrada em todos os princípios nutricionais, pois são ricos em vitaminas, minerais e fibras. Varie seu consumo e o modo de preparo, aproveitando todos os nutrientes que cada um deles tem a oferecer e deixe sua dieta ainda mais gostosa.

## SEGURANÇA em foco

### Novos hábitos, mais cuidados e muitas possibilidades!

A equipe de Segurança do Trabalho em conjunto com Comitê Técnico de prevenção à Covid-19, durante esses meses em que o Clube esteve fechado para seus associados, vêm trabalhando na elaboração do Protocolo de Reabertura para ter um gerenciamento de risco efetivo e promover a segurança de todos.

O protocolo é composto por várias etapas de retorno, que poderão avançar ou regredir, de acordo com o avanço da disseminação do vírus na população local.

Para a reabertura do Clube, precisamos do envolvimento de todos para atender às medidas de controle previstas no protocolo. Dessa forma, contamos com o apoio dos associados, prestadores de serviços e empregados, que deverão seguir todas as regras de segurança aplicáveis.

A portaria de acesso principal do Clube já está com algumas medidas implantadas, como:

- Avaliação com termômetro digital infravermelho para aferir a temperatura;
- Capacho sanitizante para a limpeza dos pés;
- Os Porteiros e Monitores que fazem a recepção dos associados estão equipados com máscaras de tecido e protetor facial;

Em meio a tantos desafios, gostaríamos de agradecer o envolvimento de todos, em especial, do nosso Encarregado de Manutenção, Jakson Rafael dos Santos Brangioni, e do nosso Operador de Manutenção I, Pedro Marques, que, com sua proatividade, desenvolveram um modelo de totem de álcool em gel com os materiais recicláveis que tínhamos no Clube.

**Natália Meireles de Assis**  
Técnica em Segurança do Trabalho





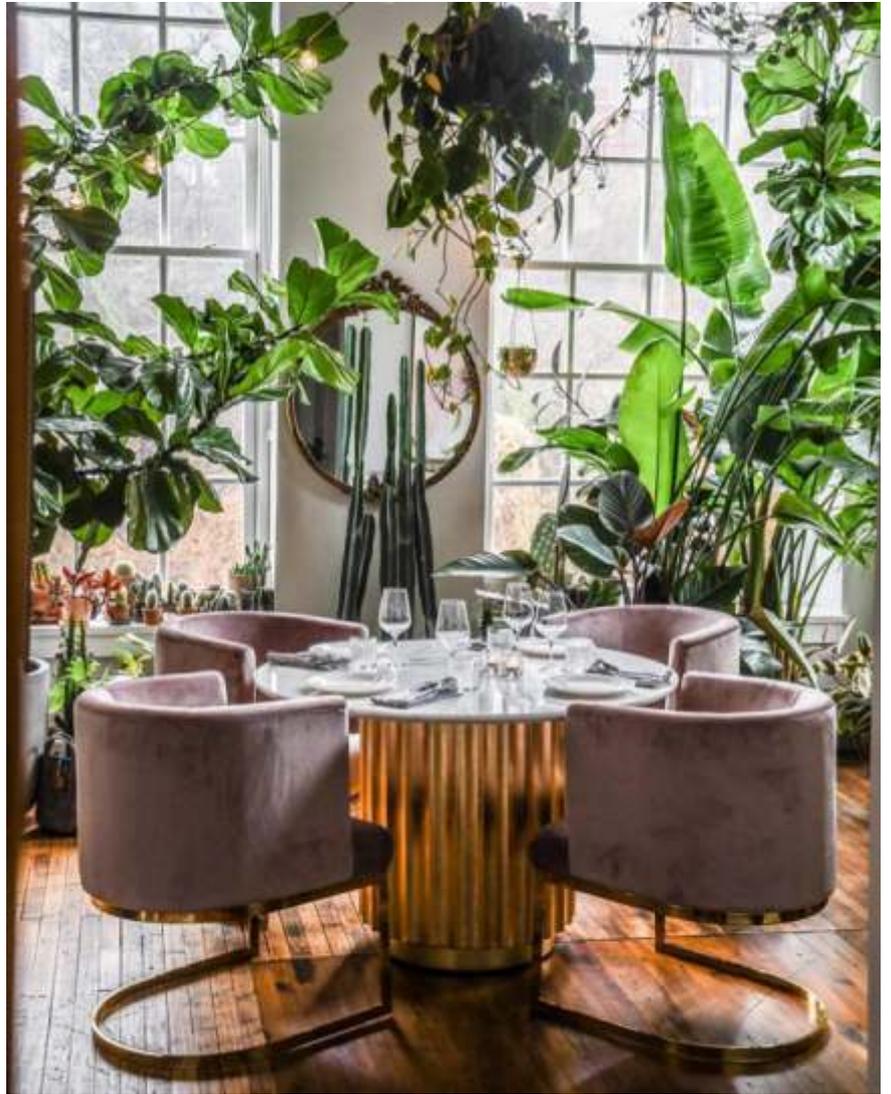
**Mariana Figueiroa**  
Paisagista do Clube

### Plantas dentro de casa

Em uma época em que precisamos ficar em casa o máximo de tempo possível, vários *hobbies* estão ganhando força e sendo estimulados e, a jardinagem é um deles. As pessoas estão sentindo a necessidade de ter plantas, cultivar e cuidar. Além de purificar e ajudar na umidade do ar e na filtragem de poeira, o cuidado e a interação com a natureza é muito terapêutico, sem contar que atualmente, as plantas são, também, elementos da decoração.

Por isso, hoje teremos algumas dicas para ajudar no seu relacionamento com as plantas dentro da sua casa:

- Se não bater sol direto no espaço por pelo menos 4 horas diárias, escolha plantas de sombra e, às vezes, dependendo do seu espaço, meia sombra;
- As plantas não devem ficar mais de 3 metros de distância de uma fonte de luz natural (portas e janelas);
- Os ambientes devem receber boa iluminação natural e boa ventilação.
- Não coloque suas plantas em vãos de escadas ou locais escuros e abafados. As plantas não duram muito nessas condições.
- Mantenha suas plantas visíveis aos olhos e em locais de fácil acesso. Caso você coloque sua planta muito alta, ou em algum nicho muito baixo e sem visibilidade, pode acontecer de esquecer a por lá, sem água e sem cuidados.



- Conheça as espécies que tem em casa, pesquise cuidados e os locais onde elas se adaptam melhor.

- Lembre-se que para manter a planta bonita, como quando você comprou, além de local adequado e irrigação correta, ela precisa de adubação e substratos ricos em nutrientes necessários para seu desenvolvimento. No mercado, encontramos adubos específicos para cada tipo de planta e, para evitar erros de quantificação, siga as instruções das embalagens à risca.

- Valorize suas plantas com vasos e suportes, há diversas opções para todos os gostos e estilos.

Não existe uma receitinha para ser seguida e que se enquadre para todos os casos, já que a natureza não é uma matemática exata. As plantas são seres vivos e seu desenvolvimento depende de diversos fatores externos. Então, a observação, seu interesse e sua interação com elas é que fará com que você tenha sucesso com suas plantinhas.



**Rosana Ramos**  
 Psicóloga do setor de Recursos Humanos do Clube Dom Pedro II

## Para pensar!

Cada vez mais, estamos percebendo a importância de nos mantermos em um estado de presença em tudo o que nos acontece. Quanto mais foco e visão sistêmica dos acontecimentos que a vida nos arrebatam, mais autoconhecimento vamos adquirindo. Mas, como aprimorar o autoconhecimento e lidar com nossas emoções?

Vale lembrar que o que nos move realmente são as nossas emoções e, por conta delas, muitas vezes mudamos nossas decisões. Sendo assim, é muito importante que estejamos atentos e conectados com nossos "gatilhos emocionais". Precisamos entender, de verdade, aquilo que estamos sentindo mediante

determinada situação. É imprescindível refletir e nomear qual o sentimento está por detrás de alguma necessidade não atendida.

É preciso que nos questionemos sempre: O que eu controlo em minha vida? O que eu aceito e não queria aceitar? O quanto eu culpo o outro pelas coisas que me acontecem? O quanto me vitimizoo? O quanto estou realmente cuidando de mim? O quanto eu me respeito?

Precisamos entender nossas batalhas internas, resignificando nossas crenças limitantes que, na maioria das vezes, só servem para sabotar nossas alegrias e nosso bem-estar. Assim como entender nossas dores e fraquezas, para que, dentro dessa vulnerabilidade, possamos ver oportunidades de evoluir, de adaptar e de adquirir aprendizados.

Cada vez mais estamos sendo convocados a aprender rápido, a errar rápido para errar diferente e evoluir sempre. Não existe mais espaço na "zona de conforto". Estamos sendo convidados, sem a possibilidade de recusarmos esse convite, a aprender a reagir de forma ágil e responsável, a sermos antifrágéis (que é aprender com as dificuldades e sair mais forte), a sermos criativos, resilientes e, principalmente, adaptáveis. Muitas vezes ficamos reféns de nossas crenças, de nossos pensamentos e precisamos entender que eles podem estar equivocados.

Então, não defenda suas limitações! É preciso se nutrir de coisas que façam SENTIDO. Se aproprie de si mesmo e lembre-se que você pode perder ou ganhar com suas dificuldades, o importante é você analisar a parte que você escolhe "alimentar".



## Tesouraria

**Receita Total**  
(R\$ x1000)



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



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



**Taxa de inadimplência**  
(no mês) - (%)



# ESCONDENDO AS PERNAS POR CAUSA DOS VASINHOS?

Você vai continuar deixando de aproveitar o melhor da vida por medo ou vergonha de mostrar as pernas?

Saiba que existem vários tratamentos capazes de eliminar os vasinhos.

Agende sua avaliação! Vamos tratar deste problema de uma vez por todas?

**Integratta**  
medicina & odontologia



**DR. BRUNO FERREIRA**  
CIRURGIÃO GERAL E ESTÉTICA

**AGENDE SUA CONSULTA (31)3762-6300**

**RUA CEL. JOSÉ JOAQUIM DE QUEIRÓS JR, 115 - 4º ANDAR - B. CAMPO ALEGRE  
CONSELHEIRO LAFAIETE MG**



**BOM  
MESMO É  
TER VOCE  
AQUI!**



**colonialfm.com.br**

**98969-1400**





## O DOM PEDRO NÃO PARA!

### Confira as manutenções diárias que o Clube realiza em seus setores

Ao longo destes quase seis meses em que o Dom Pedro esteve com as atividades externas suspensas em decorrência da pandemia do novo Coronavírus, o Clube não parou um minuto sequer suas atividades internas, principalmente de limpeza e manutenção, para

que tudo ficasse em perfeita ordem para poder receber novamente todos os associados. Confira um pouco das atividades diárias que nossos colaboradores vêm realizando:

- ✔ **Tratamento das piscinas (todas em condições imediatas para uso);**
- ✔ **Manutenção dos campos e quadras;**
- ✔ **Lavagem dos toldos;**
- ✔ **Limpeza do poliesportivo, Espaço Multiuso, Mini Ginásio e churrasqueiras;**
- ✔ **Limpeza dos banheiros, saunas, portaria.**



## Conheça o projeto "Noite Dançante", que compõe a agenda social do Clube

Sempre com o intuito de proporcionar mais diversão e entretenimento aos associados, o Clube Dom Pedro conta com uma gama de projetos que envolvem músicas para todos os gostos e estilos em seu quadro social.

São jantares e almoços deliciosos, e, entre esses projetos está o "Noite Dançante". Tradicionalmente realizado uma vez ao mês, ele é certeza de casa cheia!

Confira abaixo a entrevista realizada com a Diretoria Social sobre como o evento surgiu:



**R.I - De um modo geral, o que é o "Projeto Noite Dançante" e como ele surgiu?**

**DIRETORIA SOCIAL** – Há um bom tempo percebemos que faltava um evento específico para pessoas que gostavam de dançar (boleros, forró, músicas românticas etc). Assim, sugerimos a ideia de fazer a "Noite Dançante" agregada ao Festival de Prêmios, que foi aceita por todos, já que atrairia associados de todas as idades que gostassem de participar das brincadeiras.

**R.I – Como é a participação dos associados e quando o "Noite Dançante" ocorre?**

**DIRETORIA SOCIAL** - Temos um público cativo para as "Noites Dançantes", e cada vez mais associados estão aderindo ao projeto. Ele é realizado geralmente a cada 2 meses, em uma terça-feira.

**R.I – Quais as impressões os associados têm do projeto?**

**DIRETORIA SOCIAL** – A impressão é a melhor possível! Tanto que eles até nos cobram quando o projeto fica muito tempo fora da nossa agenda de eventos. Por isso frisamos para que sempre compareçam e tragam seus amigos, familiares para prestigiar. Lembrando que para participar é necessário ter mais de 18 anos.

**R.I – Para finalizar, o que está sendo preparado para quando o "Noite Dançante" puder retornar à agenda de eventos sociais do Clube?**

**DIRETORIA SOCIAL** - Quando tudo isso passar, vamos nos encontrar mais uma vez para celebrar as amizades, conversar, cantar, dançar. Faremos uma noite regada a boa música, com a companhia dos nossos associados, que estamos sentindo muita falta. Logo logo estaremos todos juntos.



# SEGURO DE VIDA

**Você não pode prever.  
Mas pode PREVENIR.**

Sabemos que não há como controlar o futuro. Por isso é importante investir hoje e garantir conforto e tranquilidade para toda a família

## FAÇA CONOSCO UMA COTAÇÃO

(31)98660-5466

(31)98777-5466

@corretorapreferencial

www.corretorapreferencial.com.br



## CONHEÇA NOSSOS SERVIÇOS

- Clínica Geral
- Cirurgia Geral
- Ortopedia
- Oncologia
- Exames Laboratoriais
- Radiologia
- Ultrassonografia
- Endoscopia
- Laserterapia
- Cardiologia
- Acupuntura Veterinária
- Eletrocardiograma
- Pronto Socorro
- Internação
- Anestesiologia
- fisioterapia
- Vacinação
- Criocirurgia



### Alunas da Escola de Jazz se destacam em competição online

As alunas da Escola de Jazz do Clube Dom Pedro II participaram, no mês de agosto, do Festival Competitivo de Dança On-Line "Arte Minas Web Dance" e conseguiram excelentes colocações. Nesse novo formato de competições de dança, o Arte Minas teve aproximadamente 500 participantes, contando com bailarinos do Brasil e do exterior.

Todas as alunas concorreram com as montagens realizadas para o Festival de Dança que ocorreu em 2019 no Clube, cujo o tema foi "Alice no País das Maravilhas" e representaram a categoria de avaliação "Solo". Confira quem foram as meninas e as montagens que concorreram:

- Isadora Canuto, com a dança "Alice Pequena";
- Lekthycia Tolentino, com a dança "Alice";
- Marina Horta, com a dança "O Coelho Branco";
- Maria Eduarda Abranches, com a dança "Florescer".

### RESULTADOS

Após o júri avaliar os vídeos de apresentação, a aluna Isadora, de apenas seis anos, foi eleita a campeã da Modalidade/Categoria "Jazz Little Stars".

Isadora foi avaliada por jurados de renome nacional e internacional, dentre eles: Eliane Fetzer e Caio Nunes, considerados grandes mestres do Jazz Dance. Ela obteve uma média (7,967), ficando em terceiro lugar, quase saltando para o segundo.

As alunas Maria Eduarda, Lekthycia e Marina também tiveram ótimas colocações e médias.

### ESCOLA DE JAZZ

A "Escola de Jazz Dom Pedro II" está sob coordenação artística da professora Ana Luiza Stefani há 2 anos e meio e, em tão pouco tempo, já coleciona seis importantes premiações em Competições de Dança e uma indicação de Melhor Coreógrafa.

"Nos preparamos agora para mais duas Competições On-Line: o 'Pan American Dance', que acontecerá em outubro e o 'Dançaraxá', que acontecerá em novembro. A vocês, meninas, todo o nosso carinho e nossos aplausos! Que vocês possam sempre alçar voos maiores na Dança! Aos pais das alunas, toda a nossa gratidão por sempre acreditarem que tudo daria certo!"

Para assistir aos vídeos das apresentações, é só acessar o Instagram: [@escoladejazzdompedro](https://www.instagram.com/escoladejazzdompedro)





## **Equipe Torpedro realiza projeto de bate-papo virtual**

Durante o período de isolamento social, a professora e treinadora da equipe de Natação do Clube, Eliane Ferraz, realizou o projeto "Amigos da Natação", que teve como objetivos aumentar o conhecimento dos atletas da Equipe Torpedro sobre a importância de se praticar exercícios físicos como prevenção de saúde e diminuir possíveis perdas do condicionamento físico durante a pandemia do Coronavírus, ampliando as conexões sociais em bate papos online através da troca de experiências com convidados ligados ao esporte, com orientações técnicas e assistência, onde os atletas se sentissem amparados, assistidos e importantes em um contexto individual e de equipe.

Visando proporcionar uma vivência adaptada para o momento de quarentena, esse projeto visou contribuir para alcançar níveis

positivos de comportamento dos atletas que estavam impossibilitados de manter uma rotina de treinamento efetivo em piscina. Além de incrementar a atuação direta e efetiva do seu trabalho como treinadora.

Diante desta proposta, os encontros online com a equipe de base aconteciam diariamente com sessões de treinamento físico e com variantes super importantes para o desenvolvimento pessoal, intelectual e esportivo no qual vários convidados compartilharam momentos únicos com nossos atletas em bate papos virtuais. Dentre eles, treinadores de grandes clubes como o Minas Tênis Clube, Olympico Clube, Esporte Clube Mackenzie, Jaraguá Country Clube. Tivemos a honra e o privilégio de receber grandes Atletas Olímpicos, Professores Universitários, profissionais da área do desenvolvimento mental e empático, além de vários atletas dos respectivos clubes. Momentos incríveis e de grande interação social!



**Italo Manzine**

Atleta da seleção brasileira, Semi-finalista das olimpíadas do Rio-2016, Campeão Mundial, Sulamericano, Brasileiro e diversos recordes batidos. Especialista nos 50 livre e está se preparando para a olimpíada de Tóquio.



**Felipe França**

Especialista no nado Peito, 7 vezes campeão Mundial, participou de 4 edições dos Jogos olímpicos e está se preparando para a 5° em Tóquio.



**Kaio Márcio**

Especialista no nado Borboleta. Participou de 4 Olimpíadas e está se preparando para 2021. Atleta do Minas Tênis Clube e da Seleção Brasileira. Recordista e Campeão Mundial.



**Matheus Louro**

Treinador mental de Atletas, especialista em nado Peito, ex-atleta do Corinthians e da seleção brasileira. Mais de 60 vezes campeão estadual paulista, mais de 50 vezes brasileiro e mais de 20 recordes batidos, bicampeão sulamericano e 9 medalhas internacionais.



# Conselheiro Lafaiete, CHEGAMOS!

- Instalação de ar condicionado
- Manutenção de ar condicionado
- Projeto ar condicionado
- Refrigeração comercial (Freezer's - Geladeiras- Bebedouros)

☎ (31) 98832-4408

f /hitatec

📷 @hitatec.arcondicionado

📍 Rua Sargento Dias 265 - Bairro Queluz - Conselheiro Lafaiete  
Av Contorno 6594, andar 7,16 e 17 - Savassi - Belo Horizonte MG

## Projeto de Combate a Incêndio para obtenção do AVCB.

O AVCB (Auto de Vistoria do Corpo de Bombeiros) é o certificado que atesta que uma edificação possui todas as condições de segurança contra incêndio e pânico previstas na legislação.

A Safety é uma empresa especializada em projetos de combate a incêndio e pânico.

**ENTRE EM CONTATO CONOSCO E SAIBA MAIS!**



**SAFETY**  
**SERVICE**  
ENGENHARIA DE SEGURANÇA E MEIO AMBIENTE

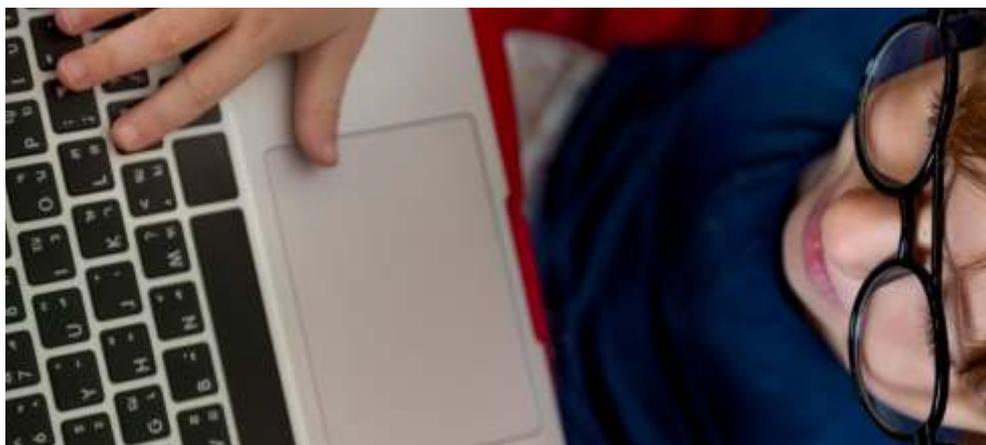
☎ Tel: (31) 98792-5502/ 3761 2847

🌐 www.safety.eng.br

📍 Praça São Sebastião, 32, 1º andar, sala 103



## O USO DE TELAS DIGITAIS E O IMPACTO NA SAÚDE OCULAR



A utilização excessiva de telas digitais por crianças e adolescentes pode trazer impactos significativos para a saúde ocular. Abaixo, seguem algumas alterações mais comuns que decorrem desse advento da vida moderna:

- **Miopia:** de acordo com um estudo publicado na revista *Ophthalmology* – a mais importante publicação de assuntos oftalmológicos do mundo – parte do aumento da quantidade de míopes na população se deve ao fato de que crianças e adolescentes passam grande parte de seu dia utilizando a visão de perto, concentrados em telas e em ambientes fechados.

- **Fadiga ocular digital:** conjunto de sintomas como olho seco, coceira, visão embaçada e dor de cabeça, que surgem transitoriamente e geram incômodo. Quando nos concentramos em uma tela, temos menor tendência a piscar naturalmente e, assim, mantemos nosso olho mais exposto ao ressecamento pelo ambiente.

- **Distúrbios do sono:** a luz azul emitida por telas digitais pode influenciar o ritmo de sono, especialmente quando elas são utilizadas logo antes de dormir. Isso pode ter impactos diversos na saúde da criança, inclusive diminuindo a capacidade de concentração e o aprendizado.

Agora, algumas dicas para evitar estes problemas:

- Crianças menores de 2 anos não devem utilizar telas digitais.
- Não existe consenso quanto ao tempo de tela seguro mas, idealmente, crianças pequenas não devem se expor por mais de 2 horas diárias.
- Evitar trazer a tela até muito próximo dos olhos: mantê-la de 45 a 60 cm (equivalente ao braço em leve flexão).
- A cada 20 minutos de uso de telas, fazer intervalos e olhar para uma distância maior que 6 metros (olhar por uma janela, por exemplo), por cerca de 20 segundos. Essas pausas ajudam a reduzir a fadiga ocular.
- Evitar usar telas em locais muito iluminados, onde o reflexo de luz pode induzir a fadiga.
- Ajustar o brilho e contraste da tela para um nível confortável (nem muito brilhante, nem muito escuro).
- Cuidar da postura ao usar telas: má postura pode causar dores musculares.
- Lembrar a criança de piscar para umedecer os olhos e, se necessário, instilar colírio lubrificante para aumentar o conforto.
- E lembre-se: toda criança deve ser levada ao oftalmologista para verificação da necessidade de usar óculos e detecção de outras doenças. Em caso de dúvidas quanto à saúde ocular, procure imediatamente um especialista!

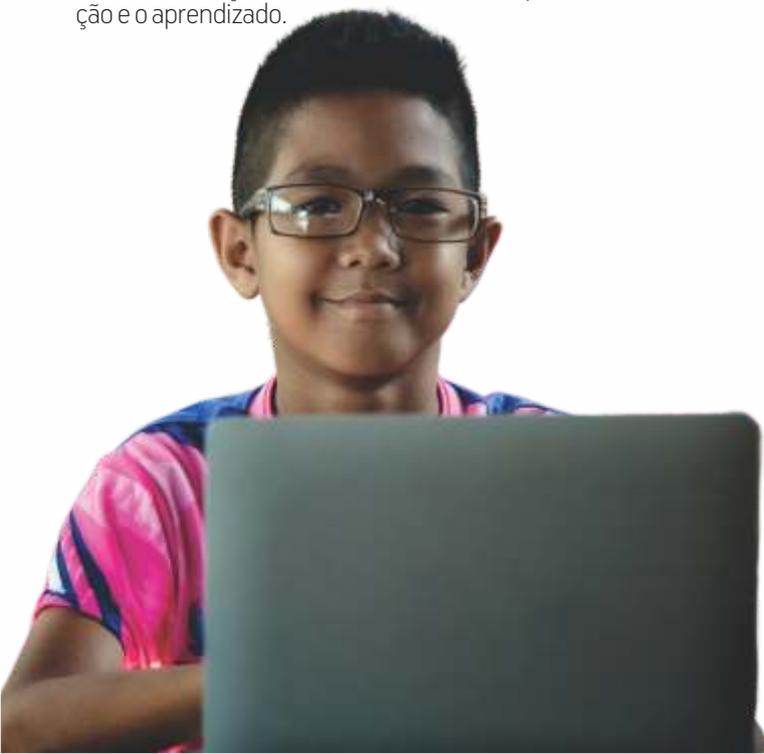
**Dr. Gustavo Henrique de Lima Melillo**  
Oftalmologista. CRM MG – 71.7175

*Texto baseado em informações disponíveis no website da Academia Americana de Oftalmologia, com recomendações da Organização Mundial da Saúde e Academia Americana de Pediatria.*

**REALIZAÇÃO**



**LIONS CLUBE LAFAIETE - CENTRO**





## Convênios

### Você sabia que associados do Clube tem descontos em hospitais da cidade?

Por meio de uma parceria firmada entre o Clube e o Hospital Fundação Ouro Branco (FOB), os associados e colaboradores podem realizar consultas eletivas com 50% de desconto e exames com descontos que variam entre 10 e 50%.

Além disso, o convênio também é válido para terapias (como por exemplo: fisioterapia, psicologia e nutrição), com descontos de 10 a 50%. Para poder usufruir do convênio, os associados deverão apresentar um documento de identidade e a carteira social do Clube.

### SÃO JOSÉ

Outro convênio firmado pelo Clube é entre o Hospital Maternidade São José. Os convênios são válidos para associados proprietários, contribuintes e seus dependentes, bem como associadas contribuintes especiais.

As consultas são de R\$ 100,00 para atendimentos clínicos mais R\$ 25,00 referente à taxa hospitalar. Já as consultas especializadas, exames laboratoriais específicos e fisioterapias têm descontos que variam entre 10 e 50%.

As consultas e eletros para avaliação de aptidão física também fazem parte do convênio firmado, no qual os beneficiados pagam R\$90,00. Para usufruir do convênio, é preciso apresentar o comprovante de pagamento da taxa de manutenção (mensalidade) e um documento de identidade.



Olá, associado!

Agora você poderá atualizar seus dados, realizar pagamentos, visualizar históricos de pagamentos, imprimir segunda via de boletos em aberto, comunicados entre outras novidades, diretamente do nosso site! Conheça nosso novo sistema e saiba como realizar seu cadastro:

**1** Clique aqui e acesse o site do Clube.

Clique em "PORTAL DO ASSOCIADO", no canto superior direito.

**2** Clique em "CADASTRAR SENHA"

Na guia **NOVO CADASTRO**, informe na caixa "IDENTIFICAÇÃO": **matrícula, CPF OU e-mail** e clique em "PROSEGUIR"

**3**

**4** Agora preencha os dados solicitados: **CPF e DATA DE NASCIMENTO** do associado.

**5** Preencha os campos com seu **e-mail** e a **senha** desejada. Confirme a senha e clique em "CADASTRAR".

Prontinho, após realizar estas etapas, seu cadastro será realizado com sucesso!

**Clube Dom Pedro,**  
um mundo de possibilidades e inovações!

## Tire suas dúvidas sobre o Clube por meio do WhatsApp

O Clube Dom Pedro disponibilizou um número de WhatsApp 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.

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



Então anote o nosso número:

**(31) 99660-1056**



VOCÊ É ÚNICO  
QUEBRE O SILÊNCIO  
BUSQUE AJUDA  
NÃO DESISTA

**VOCÊ IMPORTA**  
**LIGUE 188**

#SETEMBROAMARELO  
CLUBEDOMPEDRO

Informe publicitário 

## **POR QUE É TÃO DIFÍCIL MANTER O PESO PERDIDO?** por Dr. Gustavo Neto

Essa é uma pergunta que muitas pessoas que estão em processo de perda de peso se fazem. Perder peso e manter o peso perdido geralmente requerem grandes esforços, enquanto ganhar peso, parece extremamente fácil. Mas, por que isso acontece?

### **COMO FUNCIONA NOSSO ORGANISMO NA REGULAÇÃO DO PESO CORPORAL?**

A biologia da regulação do peso é algo extremamente complexo, tendo em vista que o corpo tende a defender suas reservas de gordura para aumentar as chances de sobrevivência do indivíduo. O mecanismo de acúmulo de gordura, por incrível que pareça, é um mecanismo de defesa, fundamental para a perpetuação da nossa espécie. Resumindo, quando fazemos dieta, nosso corpo entende esse hábito alimentar como um risco e tende a sabotar nossos objetivos, aumentando o apetite e diminuindo o gasto energético basal.

### **EXISTE FORMA DE DRIBLAR ESSA "DEFESA" DO NOSSO CORPO?**

A resposta está na atividade física! Diversos estudos apontam os exercícios físicos como fundamentais na manutenção do peso perdido. Estudos que compararam indivíduos que perdem peso e mantêm o peso perdido, com indivíduos que perderam peso, mas recuperaram o peso perdido, mostraram que as pessoas que mantiveram o peso perdido faziam mais exercícios físicos e eram mais ativas no seu dia-a-dia. Em contra-partida, a diferença na perda de peso de dois grupos em reeducação alimentar, um com exercícios físicos, outro sedentário, não se mostrou, em números, tão dife-

rente. Ou seja, a alimentação é fundamental para a diminuição ponderal e a atividade física é primordial na manutenção desse peso perdido.

### **ENTÃO O QUE DEVE SER FEITO?**

Em resumo, manter o peso perdido não é uma tarefa fácil, pois é preciso lutar contra mecanismos adaptativos do nosso corpo, que surgem no intuito de recuperar o peso anterior. Logo, perder peso e manter o peso perdido são processos ativos, que demandam esforços. Por isso, o exercício físico torna-se fundamental para o sucesso na manutenção da perda de peso, e pode ser necessário um aumento no volume de exercício a longo prazo para que se consiga manter bons resultados. Mais uma vez, os estudos apontam para o tratamento multidisciplinar da obesidade que, se tratando de uma doença crônica, o papel do médico endocrinologista torna-se imprescindível nesse contexto, além do acompanhamento com nutricionista e educador físico.



**Dr. Gustavo Neto | CRM-MG 49.967**

Endocrinologia e Metabologia

☎ (31) 97116-1020

📍 @doutorgustavoneto

# VAMOS COLORIR?

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



## LIGA PONTOS

Vamos ligar os pontinhos e descobrir qual o desenho que vai aparecer?

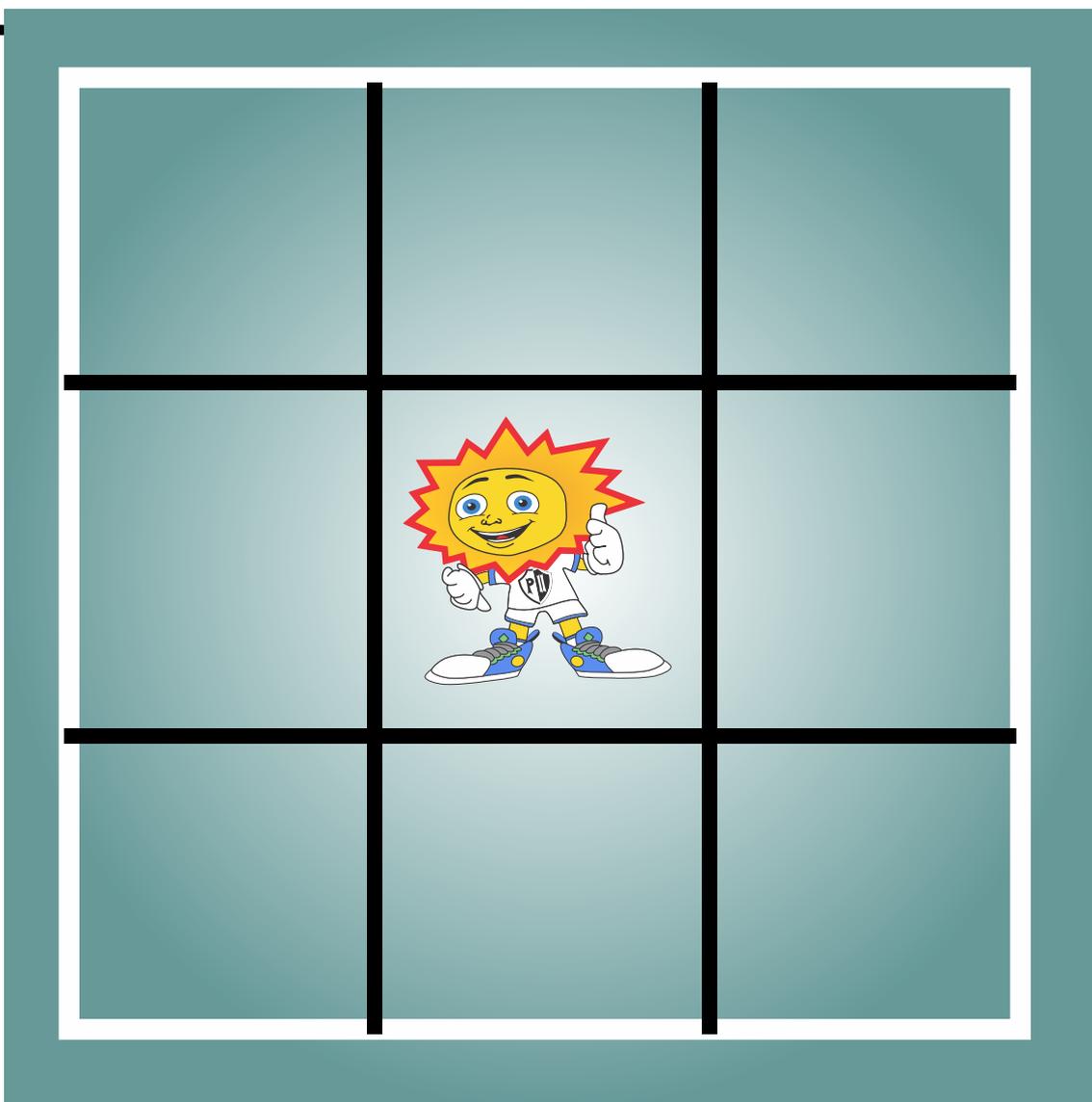




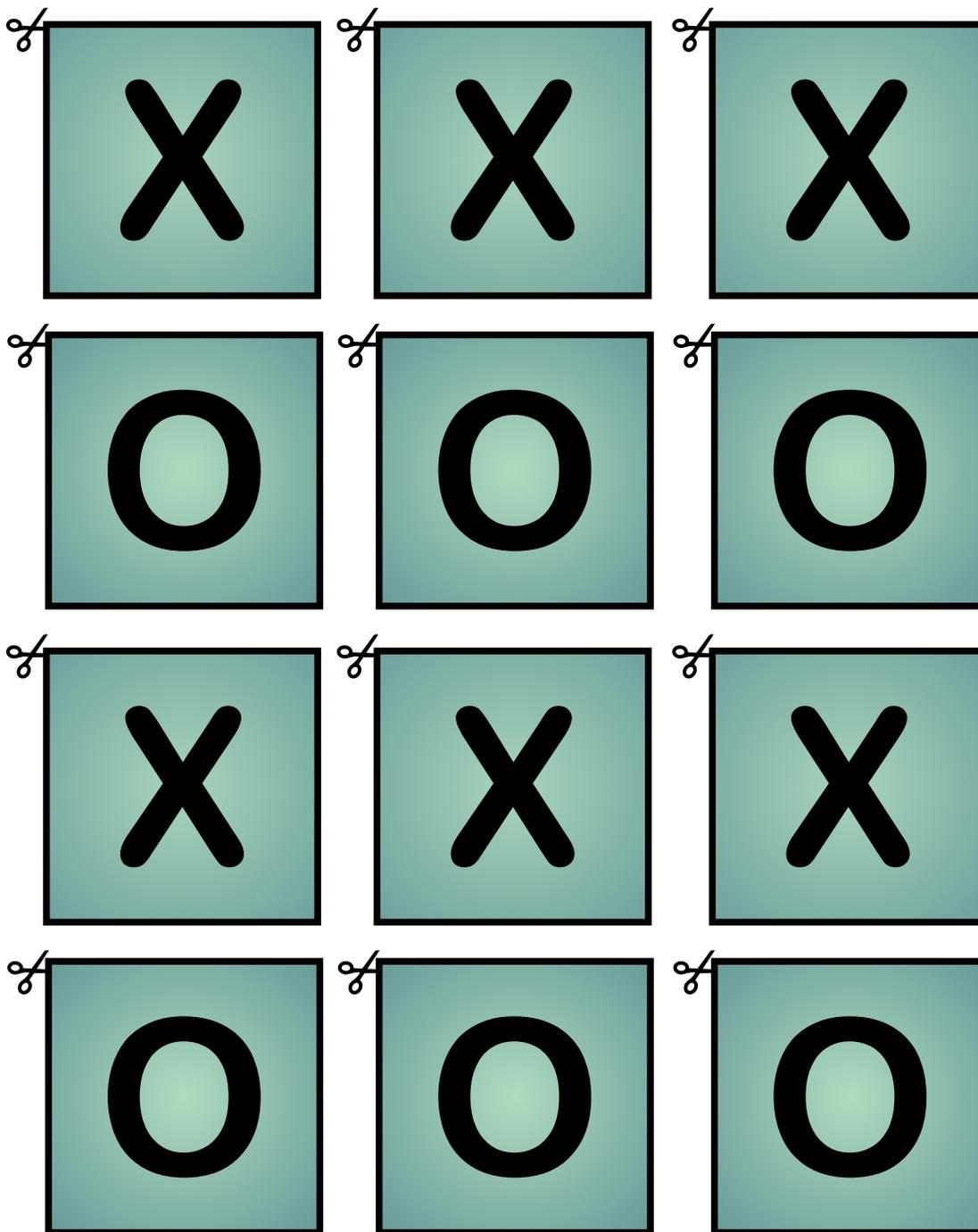
# JOGUINHO DA VELHA

## INSTRUÇÕES PARA O JOGO:

- Para 2 jogadores;
- O tabuleiro é uma matriz de três linhas por três colunas.
  - Cada jogadores escolhem um símbolo para jogar.
- Os jogadores jogam alternadamente, uma marcação por vez, numa lacuna que esteja vazia.
- O objetivo é conseguir três símbolos seguidos em linha, quer horizontal, vertical ou diagonal, e ao mesmo tempo, quando possível, impedir o adversário de ganhar na próxima jogada.
  - Quando um jogador conquista o objetivo, costuma-se riscar os três símbolos.



# ATIVIDADES DO *Super Pedrinho*



## Instruções de Montagem:

- Corte as peças acima e cole em uma cartolina ou em um pedaço de papelão duro.
- Corte a base do Joguinho da Velha da página anterior e cole em um pedaço de cartolina ou papelão duro.

## Você vai precisar de:

- Encarte da Revista
- Papelão ou Cartolina
- Cola
- Tesoura



**Patricia Pereira**  
Arquiteta por formação e  
Artesã por coração.



@ARTBYPATCRAFTS



(31) 9 9896-2218



**feito à mão**  
Lembrancinhas  
Papeleria de Festa  
Papeleria Personalizada  
Presentes Artesanais



Está cada vez mais difícil  
controlar as emoções?

O estresse está a flor da pele e as  
noites estão cada vez mais longas?

Isso pode ser sinal de várias intercorrências do dia a dia, que acabam afetando a sua saúde emocional e seu bem-estar.

CONHEÇA  
NOSSOS  
FITOTERÁPICOS

origem 100% natural

**SERENIDADE**  
PARA O DIA



**TRANQUILIDADE**  
PARA A NOITE

Para conseguir controlar as emoções, muitos especialistas acabam receitando aos pacientes medicamentos extremamente fortes, que fazem efeito somente por um tempo determinado. Entretanto, você não precisa se submeter a altas dosagens de medicamentos artificiais. Existe no mercado uma gama de produtos naturais voltados ao combate da ansiedade e do estresse e, até mesmo, para ajudar a manter a calma e retomar com as boas noites de sono, sem causar efeitos colaterais; são os chamados **FITOTERÁPICOS**, os quais destacam-se os florais, óleos essenciais e pílulas Feitas à base de ativos de plantas.

Na Freitas Manipulação você encontra vários fitoterápicos 100% naturais. Entre em contato e conheça melhor cada ativo.



ENTREGAMOS  
NA SUA CASA!



PEÇA PELO WHATSAPP:

**(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