REVISTA

IMPERADOR

OUTUBRO|2020 Edição 33

Milton Soares Ferreira
Presidente CRDPII
☆ 1954 – † 2020

No mês da criança a programação é pura diversão.

COMPRE **140** Mega

E LEVE POR 1 ANO **300** Mega

COM VERO CRIANÇA E MUITO MAIS

POWERED BY WATCH

ASSINE 0800 374 2000 • 31 9 9374 2000 • verointernet.com.br

TELEFONIA FIXA INCLUSO

Oferta válida para instalações em Conselheiro Lafaiete, para contratos de fidelização por 12 meses e sujeito a multa em caso de cancelamento. Consulte viabilidade técnica e disponibilidade em seu endereço. Telefonia fixa inclusa nos planos a partir de 70 Mega, com ligações ilimitadas para fixo local, disponível em Conselheiro Lafaiete e Ouro Branco.

Vero

Internet de verdade

VESTIBULAR agendado

2° SEMESTRE

FDCL

Faculdade de Direito de Conselheiro Lafaiete

50 anos

INSCREVA-SE:

98684-1063 www.fdcl.com.br

ÍNDICE imperador

03 | PALAVRA DO PRESIDENTE
04 | MATÉRIA DE CAPA
06 | ESTAMOS DE VOLTA
08 | NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
10 | PAISAGISMO EM FOCO
12 | PATRIMÔNIO
12 | TESOURARIA
13 | SOCIAL
16 | ESPORTES
19 | SEGURANÇA EM FOCO
22 | SECRETARIA
25 | 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

Milton Soares Ferreira
Presidente

Essa entrevista foi realizada com o Presidente Milton no dia 01 de setembro sobre o retorno das atividades no Clube

Caros associados e leitores,

Venho nesta edição trazer mais informações sobre o processo de abertura gradual do Clube. Foram meses estudando a melhor forma de proporcionar aos associados e colaboradores um ambiente seguro para que todos possam realizar suas atividades sem correr grandes riscos.

Sendo assim, para definir o protocolo de segurança para a retomada gradativa das atividades, passamos a nos reunir semanalmente com representantes da Secretaria de Saúde e da Vigilância Sanitária e adotamos os protocolos do "Minas Consciente", desenvolvidos pelo Governo Estadual.

O plano foi baseado nas informações fornecidas por diversas instituições e entidades, buscando auxiliar os 853 municípios do estado para que possam agir de maneira correta e responsável, mantendo os bons resultados apresentados por Minas Gerais na contenção da pandemia do novo Coronavírus.

Dentre as medidas adotadas pelo Clube, podemos citar: o protocolo sanitário (orientações de critérios de segurança gerais e específicos para cada setor que regulam acomodações, atividades esportivas, normas para grandes espaços, etc) e o monitoramento do avanço ou retrocesso do número de casos.

O Dom Pedro não para. Estamos nos reinventando para proporcionar a todos um ambiente agradável e seguro para todos.

Um abraço virtual e 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
Welington Anderson da Costa
Witson Baêta

CONSELHO FISCAL
Conselho Fiscal do triênio 2017/2020 do Clube R. Dom Pedro II.
TITULARES
Gilberto Soares Leijoto – Presidente
Wanderley Oliveira Ank – Secretário
Floriano 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: 33
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

MÁGICA EMPRESARIAL

PARA ANUNCIAR NA PRÓXIMA EDIÇÃO OU DEIXAR SUA SUGESTÃO
ENVIE PARA O E-MAIL: contato@magicaempresarial.com
(31)3939-3280 // (31)9.8507-9767
Av. Telésforo Cândido de Rezende 111, SL 201
Conselheiro Lafaiete/MG

MILTON SOARES FERREIRA

Milton foi um homem bom, justo e único. Desses que Deus manda para a terra para alegrar a passagem da gente e ajudar na nossa evolução. Figura carismática e doce, que ouvia a todos atentamente com olhos, ouvidos e, principalmente, com o coração. Enxergava as coisas e as pessoas com bons olhos e humanidade.

Era daquelas pessoas que a gente tem o prazer de ter por perto e passar horas conversando. Seu bom humor e sua leveza deixavam a vida mais fácil e gostosa de levar, não só para ele, mas para todos à sua volta. Por isso, colecionava amigos.

Como pai, transbordava amor e orgulho ao falar de seus filhos, de sua esposa e das suas Marias. Era um homem à frente da sua geração, tecnológico, moderno e visionário!

Talvez por ser tanto e tão evoluído, essa partida tenha sido tão repentina e tão precoce. A nós, que tivemos o prazer de conhecer e conviver com ele, ficam os ensinamentos que ele deixou, a saudade dos papos, das brincadeiras, das musiquinhas... E, principalmente, fica a gratidão por termos tido a benção de conviver com alguém tão iluminado.

Para a família, um abraço carinhoso de cada um de nós do Clube Dom Pedro II, a quem ele adotou como filhos, e a certeza que ele cumpriu sua missão e está ao lado de Deus olhando por nós.

Nosso saudoso Presidente!

Homenagens

O Clube Dom Pedro II agradece a todos os associados, amigos, empresas e entidades sociais parceiras pelas manifestações de pesar e carinho recebidas em homenagem a nosso eterno Presidente Milton Soares.

LESMA

"As pessoas não morrem. Ficam encantadas" (Guimarães Rosa)

A Liga Ecológica Santa Matilde – LESMA vem, por meio de sua equipe e diretoria, manifestar profundo pesar pelo falecimento do Sr. Milton Soares. Para nós, este é um momento de muita tristeza pois, não foi só o Clube D. Pedro II que se beneficiou com seus serviços. A cidade de Conselheiro Lafaiete perde um ser humano íntegro, que pautou sua vida ao aprimoramento social, realizando seu trabalho com humildade, simplicidade e espírito cooperativo. A LESMA e o Clube D. Pedro II são instituições parceiras e já tivemos a honra de realizar várias ações conjuntamente, que sempre renderam frutos positivos no âmbito da cultura, das artes e da integração social. Estendemos nossa solidariedade à família de Milton Soares, bem como aos sócios, funcionários e direção deste Clube que é orgulho para nossa cidade, figurando entre os mais importantes de Minas Gerais e com respeitabilidade nacional. Que Deus nos conforte neste momento difícil. Esteja em paz, Milton.

Wagner José Vieira
Presidente da LESMA

FMSB

A FMSB, com pesar, lamenta o falecimento do Sr. Milton Soares, digno Presidente do Clube Dom Pedro II, que sempre esteve ao nosso lado apoiando os eventos da sinuca. O Clube Dom Pedro é um dos principais Clubes de MG, ocupando quase 50 mil m^2 no centro de Conselheiro Lafaiete, com aproximadamente 25 mil associados. É, sem dúvida, um dos mais fortes referenciais da região.

Minas Tênis Clube

O presidente Ricardo Vieira Santiago e demais diretores do Minas Tênis Clube lamentam, profundamente, o falecimento do presidente do Clube Recreativo D. Pedro II, Milton Soares, na terça-feira (29).

Somos solidários na dor da família, dos amigos e de todos que tiveram o privilégio de conhecer e conviver com o presidente Milton Soares, personalidade atuante e muito querida não só no Clube D. Pedro II, mas em toda a cidade de Conselheiro Lafaiete.

Mágica Marketing Empresarial

É com muita tristeza que recebemos a notícia do falecimento de Milton Soares Ferreira, atual presidente do Clube Recreativo Dom Pedro II.

Há quatro anos, Milton nos abriu as portas do Clube e nos deu a oportunidade de fazer parte desse mundo de possibilidades que é o Dom Pedro. Seu espírito empreendedor nos inspirou, e com certeza, continuará inspirando ao longo dos anos. Mais que uma simples parceria, desenvolvemos uma linda amizade que será lembrada com muito carinho por toda Equipe Mágica. Milton sempre será lembrado como um grande homem, que contribuiu imensamente para o crescimento de Conselheiro Lafaiete.

Nós, da Mágica Marketing Empresarial, lamentamos a perda e desejamos conforto aos familiares, diretoria, colaboradores e amigos nesse momento tão difícil.

NOVOS HÁBITOS, MAIS CUIDADO E MUITAS POSSIBILIDADES

Desde o dia 25 de agosto, o Clube Recreativo Dom Pedro II, abriu novamente suas portas para receber os associados para as práticas de atividades esportivas e de lazer. O Clube permaneceu com as atividades externas suspensas por quase seis meses para conter aglomerações, como medida protetiva da saúde de todos, devido à pandemia do Covid-19.

Com a autorização dos órgãos municipais, estaduais e federais, o Dom Pedro iniciou a reabertura gradativamente, e o pontapé inicial foi com as academias e parte das escolinhas esportivas. Os bares e restaurantes ainda estão com entrada e consumação controladas. Já nas semanas seguintes, foram liberadas, também, também as áreas em torno da piscina para banhos de sol, além das peladas nos campos externos.

CONFIRA ALGUMAS NORMAS

Logo na entrada do Clube, todas as pessoas (tanto associados quanto os colaboradores) devem realizar a higienização dos calçados e das mãos, bem como aferir a temperatura corporal. O acesso às catracas é feito somente pela carteirinha. Na ausência da mesma, o associado pode retirar, até três vezes, na secretaria um código de barras. O acesso por meio da biometria está suspenso.

Em relação aos bares e restaurantes, os colaboradores do Clube estão realizando o controle de entrada para evitar aglomerações em seus interiores. As mesas e cadeiras seguem com um distanciamento de 2 metros, sendo higienizadas constantemente após cada uso e estando proibida sua junção. O sistema self-service também está suspenso, um funcionário fica encarregado de servir os almoços e as bebidas aos associados. Os bebedouros poderão ser utilizados somente para encher copos e garrafinhas, e a entrada dos banheiros é controlada e está proibido o uso dos chuveiros.

PRÁTICAS ESPORTIVAS

Associados que pertencem ao grupo de risco e/ou idosos acima dos 60 anos, não podem realizar atividades esportivas, com exceção das caminhadas, que devem ser realizadas com máscaras. Todas as aulas tiveram sua carga-horária reduzida em 10 minutos e o distanciamento demarcado no chão deve ser cumprido.

Os treinos na academia estão sendo agendadas via WhatsApp: (31) 98876-9102 e o horário de funcionamento é de 06h às 13h e de 15h às 21h. Está proibido o acesso de acompanhantes dentro das salas de aulas esportivas. O mesmo acontece com as aulas de hidroginástica e natação, nas quais o uso de nadadeiras, pranchas e palmares estão proibidos. Além disso, é obrigatório o uso de máscaras e chinelo em volta da piscina.

Estão proibidos os acessos: ao salão de jogos, saunas, churrasqueiras e parquinho. O Clube conta com câmeras de vigilância em todas as suas dependências para assegurar que as medidas protetivas estão sendo cumpridas, bem como totens para a higienização das mãos e lixeiras especiais para o descarte correto das máscaras.

Acesse o QR Code e confira todas as medidas de segurança adotadas e os detalhes do protocolo de reabertura do Clube Dom Pedro.

Tempero de Mineiro
TEMPORADA 2020

TEMPERO DE MINEIRO ESTÁ DE VOLTA

Desde que o Clube abriu novamente suas portas para os associados, uma das atividades que voltaram foi os bares e restaurantes, e claro que o tradicional Tempero de Mineiro não ficaria de fora.

O tradicional almoço de sábado voltou no dia 12 de setembro com um cardápio mais mineiro do que nunca: Frango com quiabo. Na semana seguinte, foi a vez da bacalhoada ser servida e no dia 26, fechando o mês, a tradicional feijoada não ficaria de fora.

Agora para outubro, cardápios incríveis estão sendo preparados para que todos possam vir almoçar no Clube. Os almoços acontecem a partir das 11h30 no Espaço Multiuso, acompanhe as redes sociais do Clube Dom Pedro para conferir o cardápio semanal.

Segurança

Claro que para prestigiar o Tempero de Mineiro o Clube vem se esforçando ao máximo para proteger a saúde de todos. As entradas estão sendo controladas para evitar aglomerações no interior do restaurante, bem como todos devem passar por um controle de temperatura.

Já no interior do Multiuso, as mesas estão dispostas mantendo o distanciamento adequado uma das outras e é extremamente proibido uni-las. Após cada refeição, elas são devidamente higienizadas. Para conferir todo o protocolo de segurança acesse o QR Code disponível na página 4.

tecnologia.

ALIANDO NOSSA PROPOSTA PEDAGÓGICA À TECNOLOGIA, FOCAMOS EM TRANSFORMAR O FUTURO.

MATRÍCULAS ABERTAS

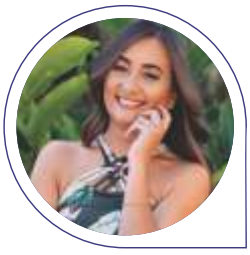
O acompanhamento de perto para oferecer a melhor formação integral sempre foi prática no Colégio Batista. Com o distanciamento social, veio o desafio: como manter essa proximidade com cada um em sua casa? Prontamente nos organizamos e criamos soluções eficazes que não só são capazes de manter nossos estudantes preparados, como também acolhem a todos os pais e famílias. Quando chegar a hora de retomarmos com as aulas presenciais em nossa escola, tudo será feito com muita responsabilidade e com a certeza de que estamos prontos para enfrentarmos juntos os desafios que vierem.

» Virtudes que fazem a diferença.

Conheça aqui tudo o que você pode escolher para o futuro do seu filho:
colegiobatistamineiro.com.br

OURO BRANCO:
31 3742-1142

Colégio Batista Mineiro



Mariana Figueiroa
Paisagista do Clube

Primavere-se!

Ah, a primavera! Uma das estações mais amadas do ano começou no último dia 22 e se estende até dia 21 de dezembro. E a primeira coisa que nos vem à cabeça quando falamos em primavera são as flores.

As flores encantam e enchem os olhos com suas mais variadas e exuberantes cores e formas. Podem ser grandes, pequenas, solitárias, agrupadas... Tem flores para todos os gostos. Penso que é impossível ficar triste em um lugar florido. Por isso, quem não quer que a primavera se prolongue por mais tempo?! Então, para entrar no clima e alegrar seus dias, hoje vocês vão conhecer 5 espécies extremamente floridas que tem seu ápice na primavera, mas que, ao longo do ano também dão um espetáculo à parte.

Vamos começar pela linda e pendente flor-coral *(Russélia equisetiformis)*. Espécie perene, pendente. Aceita vasos e cestas suspensas, mas seu esplendor acontece quando ela está em grupos, em pequenos taludes ou jardineiras elevadas. Atrai muitos beija-flores, e pode ser encontrada nas cores branca, amarela ou vermelha. Suas flores aparecem da primavera ao outono, sumindo no período de inverno nas regiões com invernos mais rígidos. Ela aprecia sol pleno e aceita bem a meia sombra. O solo deve fértil, enriquecido com húmus, bem drenado, e irrigado regularmente. Apesar de ser uma planta de rústica e pouco exigente, as adubações ricas em fósforo e potássio fazem com que floresça abundantemente.

Uma trepadeira linda, versátil, de crescimento rápido e bastante volúvel é a Tumbérgia Azul *(Thunbergia grandiflora)*, que pode ser usada para cobrir cercas, pergolados e arcos. Suas flores azuis aparecem durante todo ano, porém agora, na primavera/verão, elas surgem com muito mais intensidade. É uma planta que gosta de sol pleno e de meia sombra, é muito rústica e precisa somente de um solo enriquecido com matéria orgânica e regas regulares. Para sua floração ser ainda mais abundante, as adubações periódicas com farinha de ossos ajudam muito.

A lantana Camará *(Lantana camara)* Já é um clássico dos jardins brasileiros! Sua florada intensa e de cores muito vibrantes atrai muitos beija-flores e acontece durante todo ano. É excelente para formação de maciços e bordaduras nos jardins. É uma espécie de sol pleno e podas de formação a ajudam a ficar com formato mais compacto e cheio. Aprecia solo rico em composto orgânico, regas periódicas e não é exigente quanto à adubação.

Para quem gosta de rosas, a Mini-Rosa *(Rosa chinensis var. semperflorens)* é uma excelente opção! Ela floresce o ano todo, com mais abundância na primavera/verão. São excelentes para vasos, bordaduras em canteiros ou em conjuntos. Podem ser encontradas nas cores vermelha, rosa, branca ou amarela. Apreciam sol pleno e solo bem fertilizado, drenado e irrigado com intervalos.

Para finalizar, não poderia ser outra, a não ser ela, que carrega o nome da estação: A *Bougainvillea spectabilis*, a nossa primavera. É um arbusto lenhoso, espinhento e escandente, de floração abundante e espetacular, formada durante outono/primavera, ela pode ser encontrada com flores dobradas ou simples, em várias cores como vinho, laranja, ferrugem branco, rosa e lilás. **Deve ser cultivada em sol pleno e é excelente para cobrir caramanchões e cercas.** Precisa de podas de formação e de manutenção anualmente, aprecia solo fértil enriquecido com adubos químicos e orgânicos.

Curta o clima da primavera! Aproveite! Primavere-se! Que as flores, as cores, os cheiros e os sabores da primavera deixem seus dias ainda mais mais alegres e coloridos!

IntegGratta
medicina & odontologia

LENTES DE CONTATO DENTAL

TRANSFORMANDO SORRISOS

RUA CEL. JOAQUIM DE QUEIRÓS JR., 115 - 4 ANDAR - B. CAMPO ALEGRE
TEL.: (31)3762-6300 - CONSELHEIRO LAFAIETE MG

O DOM PEDRO NÃO PARA!

Além de realizar manutenções diárias para trazer uma maior comodidade aos associados, o Clube também realiza obras de reparo em toda sua sede. Mês passado, ocorreram obras de reforma do telhado de sua sede administrativa. Tais obras foram pontuais para trazer mais comodidade e segurança a todos que frequentam o local.

Ao lado e abaixo você pode conferir fotos da reforma:

Receita Total

(R$ x1000)

Receita x Despesa (Sem Depreciação)

(R$ x1000)

Despesa Total (Sem Depreciação)

(R$ x1000)

Taxa de inadimplência

(no mês) - (%)

SAUDADES DOS EVENTOS NO CLUBE?

RELEMBRE AS FESTAS QUE MARCARAM O CLUBE NO MÊS DE OUTUBRO!

O mês de outubro sempre foi um mês muito especial para o Clube Dom Pedro. Todos os anos realizamos a Semana da Criança, que é diversão garantida e alegria estampada nos sorrisos dos nossos pequenos associados. Já no fim do mês, acontece o nosso tradicional e "aterrorizante" baile de Halloween.

Como este ano, infelizmente, as nossas festas tiveram que dar uma pausa, o Departamento Social relembra neste mês de outubro os grandes eventos que aconteceram no Clube.

vamos começar contando um pouco sobre o dia das crianças...

Este dia é pensado com muito carinho, pois é dedicado especialmente aos nossos pequenos associados. Durante vários anos de realização, sempre pensamos no que poderíamos melhorar para o próximo ano. Antes, os brinquedos eram no Salão de Eventos e crianças de todas as idades participavam. Em 2016, tivemos a ideia de criar um novo espaço, que foi destinado para crianças de 0 a 5 anos, proporcionando mais conforto para os papais e nossos pequenos.

Além de vários brinquedos, entre eles eletrônicos, pula-pula e infláveis, o Clube oferece pintura facial e um saquinho surpresa contendo várias guloseimas. Lembrando que também pensamos em nossos pequenos com intolerância ao açúcar e montamos o saquinho diet.

Para os adultos, sempre trazemos uma bela atração musical. Já passaram por nossos palcos grandes cantores da nossa cidade e região com vários estilos musicais.

É um dia de muita animação e é muito prestigiado por nossos associados. Comparecem, no evento, cerca de 5 a 6 mil associados.

Outra inovação para a Semana da Criança foram as peças teatrais, destacando-se os grandes musicais como Frozen, A Bela e A Fera (por duas vezes, atendendo a vários pedidos) e o Rei Leão. Atrações que também são bastante prestigiadas tanto pelos pequenos, quanto pelos adultos.

Dando continuidade, o mês de outubro é marcado pela festa mais aguardada do ano: o halloween

Festa tradicional do Clube há muitos anos, a Diretoria Social busca sempre trazer as melhores atrações, além de ornamentar o Dom Pedro desde a portaria, Praça de Esportes e Salão de Eventos. Os temas são sempre horripilantes, para combinar com o evento. Vários artistas já participaram por aqui: Detonautas, Raimundos, Lex Luthor, dentre outras bandas que fizeram grande sucesso!!!

Festa também para os pequenos

E não esquecemos dos nossos baixinhos! O Halloween Kids se tornou tradicional e traz muitas crianças apaixonadas pelo tema e caracterizados. Com ornamentação a caráter e muita folia, Tia Rita e sua turma animam a todos com pintura facial, brincadeiras e muita alegria.

A Diretoria Social espera que 2021 seja um ano para celebrarmos tudo que não pode ser realizado neste ano de 2020. Esperamos todos vocês para fazerem dos nossos eventos um grande sucesso!!

CORRETORA PREFERENCIAL DE SEGUROS

SEGURO DE VIDA INDIVIDUAL

Viva com a tranquilidade da certeza que você está seguro financeiramente em **todas as fases da vida!**

FAÇA CONOSCO UMA COTAÇÃO

(31)98660-5466 (31)98777-5466 @corretorapreferencial www.corretorapreferencial.com.br

Centro Veterinário SÃO FRANCISCO

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

@veterinariasaofranciscolafaiete @vetsaofrancisco01

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

ESTAMOS DE VOLTA!

ATIVIDADES ESPORTIVAS, RECREATIVAS, FITNESS E ESCOLINHAS

O Clube retornou com suas atividades esportivas, escolinhas e dança recreativa seguindo todas as medidas de segurança, de acordo com os protocolos do Minas Consciente (Estado) e do Governo Municipal.

Fique por dentro de como está o funcionamento das atividades:

Escolinhas esportivas, fitness e danças:

- ☑ As áreas destinadas às aulas passarão por higienização completa 2 (duas vezes) ao dia, antes das aulas nos turnos diurnos e noturnos.
- ☑ Nas entradas, será disponibilizado dispenser de álcool em gel para assepsia das mãos e antebraço pelos alunos e professores.
- ☑ Durante a realização das aulas, em locais fechados, as portas e janelas deverão permanecer abertas.
- ☑ Os alunos deverão trazer o material para uso individual, raquete e bolinhas (Escolinha de Tênis).
- ☑ Será delimitado com fita no chão, o espaço individual de 4 m^2 para cada aluna, tendo um espaço de 1,5 m entre os alunos (ambientes internos).
- ☑ Todos os alunos deverão portar para realização da atividade de uso individual: garrafa/squeeze e toalha.
- ☑ O tempo de aula será reduzido em 10 minutos, para haver um intervalo entre as turmas, com o objetivo de evitar aglomeração.
- ☑ Não será permitido a presença dos acompanhantes dentro da área delimitada e salas de aula, estes deverão aguardar nos locais sinalizados.
- ☑ Todos deverão substituir o calçado pela sapatilha antes de acessar a área delimitada (Escolinhas de Ballet e Jazz).
- ☑ Os treinos serão apenas técnicos e táticos (Escolinhas de Futsal e Voleibol).
- ☑ Os treinos serão apenas técnicos sem contato (Escolinhas de Judô e Jiu-Jitsu).
- ☑ Será opcional o uso da máscara durante todo o tempo da aula.
- ☑ Durante a aula, os professores não poderão tocar nos alunos para correção.
- ☑ Os alunos deverão chegar prontos (roupa adequada) para as aulas, o uso dos vestiários será apenas para as necessidades fisiológicas.
- ☑ Os alunos deverão assinar um "Termo de Responsabilidade", em que concordam com todas as determinações de segurança previstas para prevenção ao COVID - 19, com risco de perder o direito ao uso do Clube no momento de flexibilização.
- ☑ O uso dos vestiários e sanitários devem ser restrito às necessidades fisiológicas. Não será permitido a utilização de chuveiros para banho.
- ☑ Ação Complementar: alteração dos locais destinados as aulas para áreas de maior espaço físico e ventilação.

Segue modalidades com alteração de local:

Ballet: Scoth Bar

Jazz: Varandão

Futsal: Quadra externa (anexo ao salão de eventos) e campo 4

Voleibol: Quadra externa

Judô e Jiu-Jitsu: Sala de Treinamento Funcional

Hidroginástica e Natação: Piscina Externa (Piscina aquecida em reforma)

Pilates: Sala de Pilates e Sala de Lutas

Escolinhas de Hidroginástica e Natação:

- ☑ As áreas externas da piscina passarão por higienização completa 2 (duas vezes) ao dia, antes das aulas nos turnos diurnos e noturnos. Após as aulas deverão ser higienizadas as escadas e as bordas.
- ☑ Nas entradas, será disponibilizado dispenser de álcool em gel para assepsia das mãos e antebraço pelos alunos e professores.
- ☑ Durante a realização das aulas, as portas e janelas deverão permanecer abertas.
- ☑ Todos os alunos deverão portar para realização da atividade de uso individual: garrafa/squeeze e toalha.
- ☑ Os acompanhantes das crianças menores deverão aguardar na área delimitada próximo ao banheiro familiar.
- ☑ Os alunos que estiverem aguardando para a próxima turma deverão aguardar do lado de fora do prédio, na área externa delimitada.
- ☑ Não será permitida a permanência no local após o término da aula.
- ☑ O tempo de aula será reduzido para 40 minutos, com intervalo de 10 minutos entre as turmas, com o fim de evitar aglomeração.
- ☑ Será obrigatório o uso da máscara na área externa a piscina.
- ☑ Durante a aula, os professores não poderão tocar nos alunos para correção.
- ☑ A área interna da piscina será delimitada com corda o espaço individual de 4 m^2 para cada aluno, além do distanciamento de 2 metros entre as áreas delimitadas (Hidroginástica).
- ☑ Será permitido 4 alunos por raia (Natação).
- ☑ Será evitado o uso de materiais como nadadeiras, pranchas e palmares.
- ☑ Na área externa a piscina é obrigatório do uso de chinelos.
- ☑ Os alunos deverão chegar prontos (roupa adequada) para as aulas, o uso dos vestiários será apenas para as necessidades fisiológicas.
- ☑ Os alunos deverão assinar um "Termo de Responsabilidade", em que concorda com todas as determinações de segurança previstas para prevenção ao COVID - 19, com risco de perder o direito ao uso do Clube no momento de flexibilização.
- ☑ O uso dos vestiários e sanitários devem ser restrito para necessidades fisiológicas. Não será permitido a utilização de chuveiros para banho.

Academia de Musculação:

- ☑ A Academia terá novo horário de funcionamento, de 6h às 13h – 15h às 21h
- ☑ Os horários deverão ser agendados com 48 horas de antecedência pelo WatsApp, número: (31) 98876-9102
- ☑ As áreas destinadas ao treino passarão por higienização completa duas vezes ao dia.
- ☑ Nas entradas serão disponibilizados tapetes sanitizantes e dispenser de álcool em gel para higienização dos pés e assepsia das mãos e antebraço pelos alunos e professores.
- ☑ Será delimitado com fita no chão espaço individual de 4 m^2 para cada aluna, tendo um espaço de 1,5 m entre os alunos.
- ☑ Todas os alunos deverão portar para realização da atividade de uso individual: garrafa/squeeze e toalha.
- ☑ O tempo de treino será de no máximo 50 minutos, com intervalo de 10 minutos entre as turmas, com o fim de evitar aglomeração.
- ☑ Não será permitido a presença dos acompanhantes dentro da área delimitada, estes deverão aguardar nos locais sinalizados.
- ☑ Será opcional o uso da máscara durante todo o tempo da atividade.
- ☑ Deverá se evitar o uso de celular.
- ☑ Durante o treino os professores não poderão tocar nos alunos para correção.
- ☑ Os alunos deverão chegar prontos (roupa adequada) para as aulas, o uso dos vestiários será apenas para as necessidades fisiológicas.
- ☑ Os alunos deverão assinar um "Termo de Responsabilidade", em que concorda com todas as determinações de segurança previstas para prevenção ao COVID - 19, com risco de perder o direito ao uso do Clube no momento de flexibilização.
- ☑ O uso dos vestiários e sanitários deve ser restrito para necessidades fisiológicas. Não será permitido a utilização de chuveiros para banho.

Dança Recreativa:

☑ As áreas destinadas as aulas passarão por higienização completa 2 (duas vezes) ao dia, antes das aulas nos turnos diurnos e noturnos.

☑ Nas entradas será disponibilizado dispenser de álcool em gel para assepsia das mãos e antebraço pelos alunos e professores.

☑ Todas os alunos deverão portar para realização da atividade de uso individual: garrafa/squeeze e toalha.

☑ O tempo de aula será reduzido em 10 minutos.

☑ Não será permitido a presença dos acompanhantes dentro da área delimitada, estes deverão aguardar nos locais sinalizados.

☑ Será opcional o uso da máscara durante todo o tempo da aula.

☑ Os alunos deverão chegar prontos (roupa adequada) para as aulas, o uso dos vestiários será apenas para as necessidades fisiológicas.

☑ O uso dos vestiários e sanitários deve ser restrito para necessidades fisiológicas. Não será permitido a utilização de chuveiros para banho.

Local: Área verde (palco externo – piscina fria)

Pelada nos campos:

☑ Os campos 1, 2 e 3 estarão disponíveis para a prática recreativa de futebol.

☑ Nas entradas será disponibilizado dispenser de álcool em gel para e assepsia das mãos e antebraço.

☑ Todos os praticantes da atividade esportiva deverão portar para realização da atividade: garrafa/squeeze e toalha.

☑ Será opcional o uso da máscara durante todo o tempo da atividade.

☑ Durante o período que estiver na parte externa do campo, é obrigatório o uso de máscara.

☑ Substituir os bancos de reserva por cadeiras respeitando o distanciamento, as cadeiras serão higienizadas a cada uso.

☑ Só será permitido o máximo de 14 pessoas aguardando nas dependências do campo 1, 28 pessoas no campo 2 e 28 no campo 3.

☑ Todas as bolas serão higienizadas antes do inicio da pratica recreativa e a cada troca de atletas.

☑ Não serão disponibilizados coletes para locação.

☑ Não disponibilizaremos copos descartáveis, TRAGA SUA GARRAFINHA.

☑ Estará suspenso a pratica da atividade esportiva aos associados enquadrados no Grupo de Risco (Idade igual ou superior a 60 anos e portadores de doenças crônicas) conforme previsto no Protocolo do Minas Consciente.

☑ Os praticantes deverão chegar prontos (roupa adequada) para as aulas, o uso dos vestiários será apenas para as necessidades fisiológicas.

☑ Os praticantes deverão assinar um "Termo de Responsabilidade", em que concorda com todas as determinações de segurança previstas para prevenção ao COVID – 19, com risco de perder o direito ao uso do Clube no momento de flexibilização.

☑ O uso dos vestiários e sanitários deve ser restrito para necessidades fisiológicas. Não será permitido a utilização de chuveiros para banho.

Atividades esportivas, sem acompanhamento profissional, só podem ser realizadas em espaços abertos, conforme protocolo do Minas Consciente.

*Protocolos em utilização até o fechamento dessa edição, quando a cidade se encontrava na onda amarela do Plano Minas Consciente.

GRANDES TRANSFORMAÇÕES COMEÇAM DE DENTRO PARA FORA

Você sabe o que é Outubro Rosa?

Outubro Rosa é uma campanha anual realizada mundialmente em outubro, com a intenção de alertar a sociedade sobre o diagnóstico precoce do câncer de mama. A mobilização visa, também, a disseminação de dados preventivos e ressalta a importância de olhar com atenção para a saúde, além de lutar por direitos como o atendimento médico e o suporte emocional, garantindo um tratamento de qualidade.

Durante o mês, diversas instituições abordam o tema para encorajar mulheres a realizarem seus exames. Iniciativas como essas, são fundamentais para a prevenção, visto que nos estágios iniciais, a doença é assintomática.

Sobre o câncer de mama

O câncer de mama é um tumor maligno que ataca o tecido mamário e é um dos tipos mais comuns, segundo o Instituto Nacional do Câncer – INCA. Ele se desenvolve quando ocorre uma alteração de apenas alguns trechos das moléculas de DNA, causando uma multiplicação das células anormais que geram o cisto.

Outubro Rosa: alerta que também vale para homens

A falta de informação a respeito da neoplasia em pessoas do sexo masculino, o tabu relacionado ao autocuidado em saúde entre os homens e o preconceito sofrido por pacientes acometidos pela doença quase exclusivamente feminina, colocam um panorama nocivo, de diagnósticos quase sempre em estágios avançados e que muitas vezes não permitem a cura ou o controle da doença.

A importância da mamografia

Segundo o Instituto Oncoguia, diagnosticar o câncer precocemente aumenta significantemente as chances de cura, 95% dos casos identificados em estágio inicial têm possibilidade de cura. Por isso, a mamografia é imprescindível, sendo o principal método para o rastreamento da doença.

De acordo com a Sociedade Brasileira de Mastologia (SBM) das 11,5 milhões de mamografias que deveriam ter sido realizadas no ano passado, apenas 2,7 milhões foram feitas. A diminuição acentuada do exame é um fator de risco para milhares de mulheres e um alerta para a importância da campanha.

No mês do Outubro Rosa, a equipe de Segurança do Trabalho preparou DDS's (Diálogos Diários de Segurança) especiais para tratar o tema e conscientizar mulheres e homens na prevenção do câncer de mama.

A importância Autoexame de mama

Dia nacional do trânsito

O **Dia Nacional do Trânsito** é comemorado em **25 de setembro**. Esta data está inserida na **Semana Nacional do Trânsito**, que ocorre anualmente entre **18 e 25 de setembro.**

O principal objetivo desta data é o desenvolvimento da conscientização social sobre os cuidados básicos que todo o motorista e pedestre devem ter no trânsito.

Por que o Dia Nacional do Trânsito foi criado?

O Dia Nacional do Trânsito foi instituído a partir da criação do Código de Trânsito Brasileiro, em setembro de 1997. A fim de conscientizar os condutores e a população em geral.

O Brasil é um dos países com mais acidentes de trânsito, nos quais, aproximadamente 40 mil pessoas morrem por ano. Algumas das maiores causas de acidentes são o excesso de velocidade, a embriaguez e o uso do celular enquanto dirige.

É essencial o ensino de atitudes de respeito, precaução e responsabilidade no trânsito, para que as estatísticas alarmantes de acidentes nas estradas possam mudar.

Boas práticas para evitar os acidentes no trânsito

Algumas das atitudes que ajudam a evitar acidentes no trânsito são:

Não dirigir alcoolizado;

Não usar o celular enquanto dirige ou atravessa as ruas;

Atravessar a rua nas faixas de pedestres;

Conhecer e respeitar todos os sinais e leis de trânsito.

Não ultrapassar o limite de velocidade;

Usar sempre o cinto de segurança;

No mês de setembro, a equipe de Segurança do Trabalho preparou um treinamento especial de Direção Defensiva para os motoristas e condutores de veículos do Clube, enfatizando a importância de respeitarem os procedimentos de segurança e as leis de trânsito.

Capacitação: Treinamento de NR-35

Mesmo em um cenário de pandemia, não podemos deixar de dar continuidade ao Processo de Gestão de Segurança. Os funcionários continuam recebendo os treinamentos de capacitação, seguindo todas as orientações de prevenção contra a Covid-19. No mês de agosto foi realizado o treinamento periódico bienal de NR-35, ministrado pelo responsável técnico Wesley Aparecido da Silva da Innove Consultoria e Treinamentos.

Natália Meireles de Assis
Técnica em Segurança do Trabalho

HITATEC
AR CONDICIONADO

Conselheiro Lafaiete, CHEGAMOS!

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

(31) 98832-4408 /hitatec @hitatec.arcondicionado

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

CUIDADO NO TRABALHO

A CADA
48 SEGUNDOS
UMA PESSOA
SOFRE ACIDENTE
DE TRABALHO NO BRASIL

SAFETY SERVICE
ENGENHARIA DE SEGURANÇA E MEIO AMBIENTE

www.safety.eng.br
Tel: (31) 98792-5502/ 3761 2847
Praça São Sebastião, 32, 1°andar, sala 103

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.

HOSPITAL E MATERNIDADE 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.

PORTAL DO ASSOCIADO

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:

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.

Então anote o nosso número:

(31) 99660-1056

Informe publicitário

DIABETES GESTACIONAL: CUIDADOS PARA VOCÊ E PARA O SEU BEBÊ por Dr. Gustavo Neto

O QUE É DIABETES GESTACIONAL?

O diabetes gestacional é uma condição diagnosticada pela primeira vez na gravidez, onde temos um aumento dos nívies de açúcar no sangue (hiperglicemia).

É COMUM ÀS MULHERES DESENVOLVEREM DIABETES GESTACIONAL?

Aproximadamente 7% das mulheres grávidas desenvolvem diabetes gestacional. Existem alguns fatores que aumentam o risco de diabetes na gestação:

- História de diabetes em gestação prévia;
- Parentes de primeiro grau com diabetes;
- História prévia de abortamentos;
- História de recém-nascidos com mais de 4kg em gestações prévias;
- Presença de hipertensão arterial;
- Obesidade prévia ou ganho excessivo de peso durante a gestação;
- Gestação múltipla;
- Idade avançada;
- SOP (Síndrome dos ovários polimicrocísticos).

COMO É FEITO O DIAGNÓSTICO DO DIABETES GESTACIONAL?

O diagnóstico é realizado a partir de exames laboratoriais. A recomendação atual da Sociedade Brasileira de Diabetes é que se faça aferição da glicemia de jejum na primeira consulta de pré natal. Se o valor estiver acima de 85 mg/dL é necessária a realização do teste com sobrecarga oral de dextrosol para confirmação diagnóstica.

QUAL O TRATAMENTO DO DIABETES GESTACIONAL?

Na maioria das vezes, uma alimentação balanceada, com diminuição na ingestão de carboidratos, associada a exercícios físicos, desde que não existam contra-indicações obstétricas, são suficientes para normalização dos níveis glicêmicos. Em alguns casos faz-se necessária a intervenção medicamentosa. Apesar de recentes estudos demonstrarem segurança no uso de alguns antidiabéticos orais, como a Metformina, a administração de Insulina continua sendo o tratamento de primeira escolha.

QUAIS AS COMPLICAÇÕES DO DIABETES GESTACIONAL PARA O BEBÊ?

Quando o controle glicêmico é adequado, consegue-se previnir as complicações decorrentes do diabetes gestacional. A principal complicação do mau controle glicêmico na gestação seria o ganho excessivo de peso do feto, podendo causar dificuldades na hora do parto e também predispor a traumas obstétricos. Além disso, os bebês expostos ao diabetes intra-útero têm maior predisposição ao desenvolvimento de Síndrome Metabólica na vida adulta – obesidade, diabetes melitus, hipertensão arterial e dislipidemias.

GESTANTES COM DIABETES GESTACIONAL DEVEM TER PARTO CESÁREA?

É importante salientar que o diabetes gestacional NÃO é uma indicação de cesariana. Pacientes com bom controle glicêmico, mesmo as que estiverem em insulinoterapia, e sem nenhuma outra contra-indicação obstétrica, devem optar pelo parto normal.

Dr. Gustavo Neto | CRM-MG 49.967
Endocrinologia e Metabologia
(31) 97116-1020
@doutorgustavoneto

A OBESIDADE NO BRASIL
por Dr. Mário Marcos Lukschal Barbosa

A obesidade está crescendo no mundo e principalmente no Brasil. De acordo com dados da Organização Mundial de Saúde, a obesidade é considerada como um dos maiores problemas de saúde pública atualmente. No mundo, existem hoje cerca de dois bilhões de pessoas com sobrepeso ou obesidade. No Brasil, a população de obesos também tem aumentado de forma alarmante. Segundo estudo publicado na revista científica inglesa The Lancet e dados do Ministério da Saúde, o país já tem mais da metade da população acima do peso ou obesa (55,4% dos adultos brasileiros), sendo maior o número de casos entre as mulheres (58% das mulheres e 52% dos homens).

Definição e causas

É uma doença caracterizada pelo excesso de gordura no corpo e decorrente de vários fatores que resultam da interação de aspectos genéticos, ambientais, emocionais e também do estilo de vida. O ganho de peso é consequência do desequilíbrio constante entre o maior consumo e o menor gasto calórico, que resulta em sérios prejuízos à saúde. Os hábitos alimentares modernos favorecem o consumo exagerado de alimentos com alto valor calórico, mas sem qualidade nutricional e que podem provocar transtornos de compulsão alimentar. Outro fator importante no ganho de peso é o sedentarismo e, por isso, é necessário incluir atividades físicas regulares no dia a dia. A obesidade se relaciona diretamente com outras doenças e pode ser causa delas, como hipertensão arterial, Diabetes Mellitus, aumento do colesterol (dislipidemia), esteatose hepática (acúmulo de gordura no fígado), dores articulares e lombares, infartos, apnéia obstrutiva do sono e depressão.

Classificação

O parâmetro mais usado para definir a obesidade é o Índice de Massa Corporal (IMC). Para calculá-lo, basta dividir o peso em quilogramas pelo quadrado da altura em metros (IMC = peso / altura x altura). O IMC é apenas um indicativo de peso ideal. Outros fatores como sexo, idade, condicionamento físico devem ser levados em conta. O valor normal em adultos é entre 18,5kg/m^2 e 24,9kg/m^2. A obesidade leve é caracterizada como IMC entre 30kg/m^2 e 35kg/m^2, obesidade moderada é definida como IMC maior que 35kg/m^2 (grau II) e grave se IMC maior que 40kg/m^2 (grau III).

Recentemente, o Conselho Federal de Medicina publicou no Diário Oficial da União a Resolução n° 2.131/15 que aumenta o rol de comorbidades para indicação de cirurgia bariátrica em pacientes com IMC entre 35kg/m^2 e 40kg/m^2. Agora, além de comorbidades já citadas, consta também na nova resolução a inclusão de doenças cardiovasculares, asma grave não controlada, hérnias de disco, refluxo gastroesofágico, síndrome dos ovários policísticos, e estigmatização social.

Tratamento

O tratamento para obesidade é inicialmente clínico, que inclui reeducação alimentar, exercícios físicos regulares, uso de medicação e acompanhamento rigoroso com endocrinologista, nutrólogo / nutricionista, fisioterapeuta e psicólogo. O principal objetivo é conscientizar a necessidade de mudança de estilo de vida, substituindo o sedentarismo e a má alimentação por hábitos de vida mais saudáveis. O combate ao sedentarismo é um fator primordial no controle da obesidade. Em um estudo científico internacional recente mostrou que cerca de 23% da população de adultos no mundo é considerada sedentária. Mas no Brasil, os dados são ainda mais graves pois cerca de metade dos adultos (47%) está no grupo de sedentarismo. Esse é o pior resultado da América Latina!

Nos casos em que a obesidade provoca graves danos à saúde e o tratamento clínico se mostra ineficaz, o procedimento cirúrgico pode ser considerado uma boa opção, após avaliação e acompanhamento criterioso de toda equipe interdisciplinar, formada por cirurgiões, endocrinologistas, cardiologistas, nutrólogos ou nutricionistas, fisioterapeutas, psicólogos e outros profissionais capacitados. Os pacientes com IMC maior que 35kg/m^2 (grau II) quando associado a comorbidades, como as doenças que foram relatadas acima, ou se IMC maior que 40kg/m^2 (grau III) são os principais candidatos a serem submetidos à cirurgia.

Tipos de técnicas cirúrgicas

A Cirurgia Bariátrica e Metabólica, também conhecida como Cirurgia da obesidade ou Gastroplastia Redutora, reúne técnicas com respaldo científico destinadas ao tratamento da obesidade e das doenças associadas ao excesso de gordura corporal ou agravadas por ele. Os tipos de cirurgias bariátricas se diferenciam pelo mecanismo de funcionamento, que podem ser realizadas por abordagem aberta ou por videolaparoscopia (menos invasiva, com menores taxas de complicações pós-operatórias, rápida recuperação e mais confortável ao paciente). Os procedimentos cirúrgicos mais realizados no Brasil e no mundo são o Bypass Gástrico (Fobi-Capella) e a Gastrectomia Vertical (Sleeve), que apresentam resultados semelhantes a curto e médio prazo. Assim, após avaliação cirúrgica completa será indicada a melhor opção de tratamento de acordo com cada paciente.

Resultados

De acordo com vários estudos científicos, as cirurgias bariátricas possuem bons resultados, uma vez que a perda do excesso de peso já é notada desde o início da recuperação pós-operatória e atingindo cerca de 50% a 75% do peso excedente. Em geral, o sucesso da cirurgia é definido ao atingir a perda de 50% ou mais do excesso de peso corporal e manter este nível por no mínimo 05 anos, além do controle adequado das comorbidades. Em um estudo recente, publicado na revista científica internacional JAMA, mostrou que tanto o Bypass Gástrico quanto o Sleeve são eficazes para perda de peso e controle ou remissão do Diabetes Mellitus tipo 2. Portanto, a cirurgia pode trazer melhorias em várias doenças relacionadas ao excesso de peso, como redução de 40% no risco de morte em geral, de 92% por diabetes, de 56% por doença coronariana e de 60% por câncer.

Conclusão

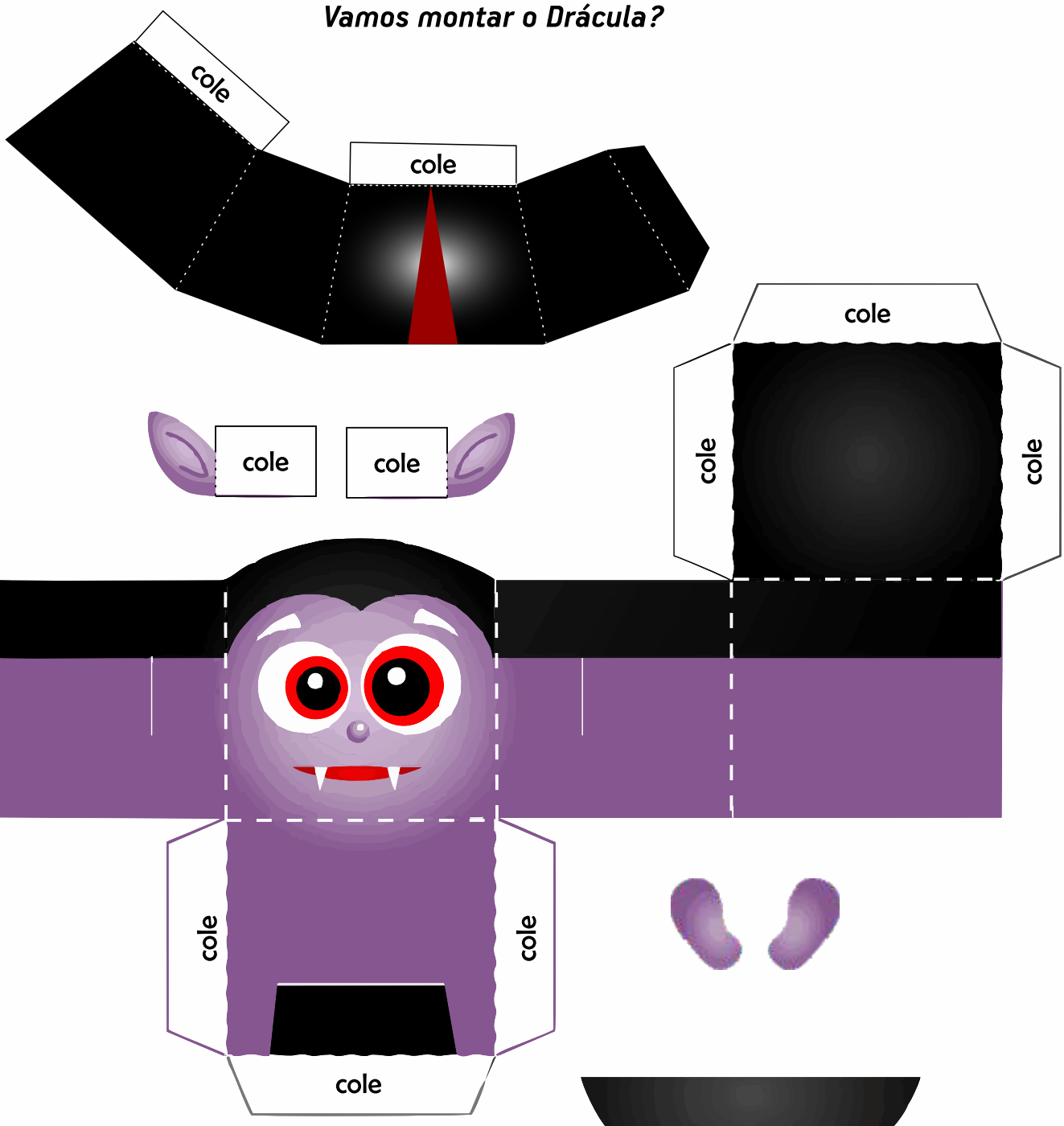
É importante ressaltar que a cirurgia bariátrica não é uma cirurgia estética ou milagrosa! Na verdade, é uma cirurgia que possibilita o tratamento de uma grave doença que afeta todo o corpo. Assim como toda cirurgia, deve-se ter cautela na indicação do procedimento, uma vez que a operação apresenta riscos de complicações imediatas e até possibilidade de desnutrição a longo prazo. Também é necessário reforçar que a perda de peso após a Cirurgia Bariátrica depende principalmente da aderência do paciente ao tratamento. A cirurgia é uma das etapas de todo o processo de perda e manutenção adequada do peso. Portanto, seguir uma dieta personalizada e orientada, realizar atividades físicas regulares com supervisão de um educador físico e manter o acompanhamento com toda a equipe interdisciplinar são fatores determinantes do sucesso da cirurgia. Isso é o passo fundamental para aqueles que pretendem perder peso, melhorar sua qualidade de vida e sua autoestima.

Dr. Mário Marcos Lukschal Barbosa
CRM-MG 44943 / RQE N. 26332
Cirurgião do Aparelho Digestivo
Membro da SBCBM e SBCD
www.mariolukschal.com.br
@drmariolukschal

ATIVIDADES DO Super Pedrinho

DRÁCULA

Vamos montar o Drácula?



cortar

dobrar

Artby Pat

ATIVIDADES DO Super Pedrinho

JOGO DOS 7 ERROS

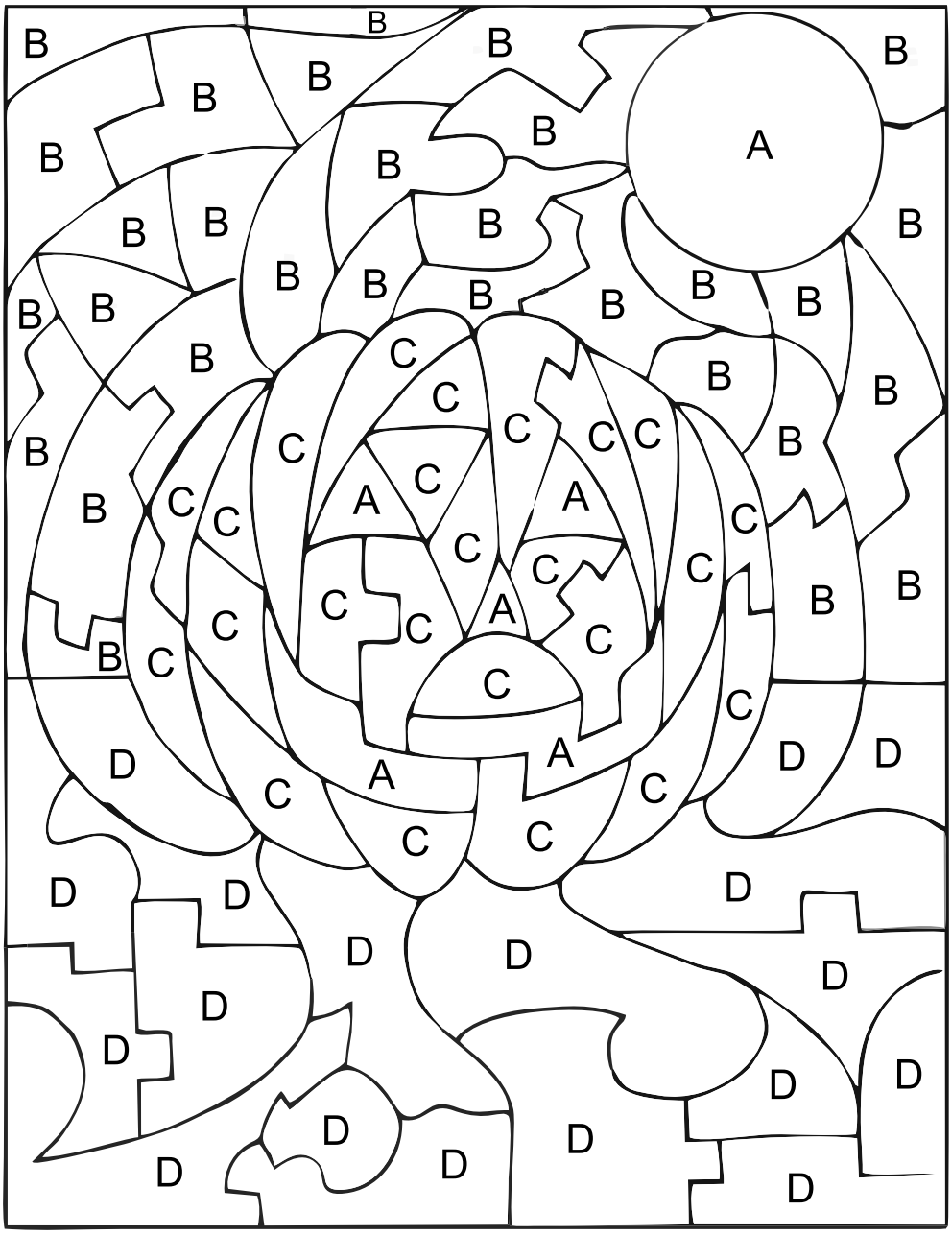
Encontre 7 erros nos desenhos abaixo

1 - Janela, 2 - Dente do Vampiro, 3 - Fumaça no Céu, 4 - Olho da abóbora, 5 - Tênis do Pedrinho, 6 - Sobrancelha do Frank, 7 - Morcego

ATIVIDADES DO Super Pedrinho

DESCUBRA QUAL É A FIGURA

Pinte as formas abaixo de acordo com a sequência de cores indicadas nas letras para revelar o desenho que está escondido.



A= Amarelo B= Preto C= Laranja D= Verde

Patrícia Pereira
Arquiteta por formação e Artesã por coração.

Artby Pat
arts & crafts

@ARTBYPATCRAFTS

(31) 9 9896-2218

feito à mão
Lembrancinhas
Papelaria de Festa
Papelaria 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!

freitas
FARMÁCIA MAGISTRAL

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