

REVISTA

IMPERADOR

NOVEMBRO 2020 Edição 34

COMIDA-DE

BUTECO

da Damps

**A COMIDA DE BUTECO
ESTÁ DE VOLTA**

Confira como está sendo a
volta desse clássico do Clube!
Página 04





Nós chegamos até você.

Siga o mesmo caminho até o seu cliente. **Anuncie aqui.**



MÁGICA
EMPRESARIAL



Conheça
nossas mídias
alternativas!

(31) **3939-3280** 

(31) **97542-2580** 

@magicaempresarial 

03 | PALAVRA DO PRESIDENTE
 04 | MATÉRIA DE CAPA
 06 | SOCIAL
 08 | MEMÓRIAS DO CORAÇÃO
 10 | ESPORTES
 16 | SECRETARIA
 18 | SEGURANÇA EM FOCO

20 | NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
 21 | TESOUREARIA
 22 | PAISAGISMO EM FOCO
 24 | PATRIMÔNIO
 25 | ELEIÇÕES DIRETORIA EXECUTIVA
 26 | 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.



Accesse nosso site:
www.clubedompdroii.com.br



Clique na aba
FALE CONOSCO > OUVIDORIA



Preencher
 o formulário.



Palavra do Presidente



Edmar Roberto T. de Rezende
 Presidente

Estimados associados e leitores,

É com o coração repleto de gratidão que inicio minha fala de hoje. O momento não é o mais propício, porém tenho certeza que vamos superá-lo juntos. Fico honrado em poder auxiliar o Clube neste momento tão delicado, e firmo aqui meu compromisso em buscar sempre o melhor para nossos associados, colaboradores e comunidade em geral.

Como muitos de vocês já sabem, nos últimos meses, o Dom Pedro entrou em um processo de reabertura gradual, após a interrupção das atividades no mês de março. E agora, com a flexibilização da abertura dos espaços de lazer, venho colocar vocês a par de tudo que está sendo feito em nossas instalações para garantir a segurança e o conforto de nossos associados e colaboradores.

Primeiramente, com a liberação da abertura dos bares e do restaurante, adota-

mos medidas como: controle das entradas, visando evitar aglomerações; higienização obrigatória dos associados ao entrar no ambiente; distanciamento de 2m entre as mesas, ficando proibido uni-las; obrigatoriedade do uso de máscaras dentro dos ambientes até o momento da alimentação; suspensão do sistema de self-service, ficando estabelecido que um colaborador do Clube serve a comida e entrega as bebidas; higienização constante dos espaços, entre outras.

Já na área da piscina, grades foram instaladas com o objetivo de controlar o acesso e a ocupação dos espaços; o horário de funcionamento foi ajustado, ficando estabelecido, de terça à sexta de 8h às 21, sábado de 8h às 20h, e domingo de 8h às 17h; o uso de máscara dentro da piscina ficou proibido, sendo que a mesma deve ser colocada após o usuário estar devidamente enxuto; o distanciamento de 2m entre os associados deve ser cumprido, assim como o posicionamento das mesas e espreguiçadeiras deve ser respeitado; além do uso de chinélos nas áreas externas e duchas.

Para mais, as medidas de segurança para a utilização da academia e realização de atividades esportivas no Clube seguem as mesmas. Estamos trabalhando com muito afinco para proporcionar lazer de maneira segura para nossa comunidade. Vale lembrar que estamos sempre atualizando nossas redes sociais com informações sobre o processo de reabertura do Clube.

Juntos, vamos superar esse momento.

Um abraço carinhoso e até a próxima edição!

EXPEDIENTE

DIRETORIA EXECUTIVA

Diretoria Executiva do biênio 2019/2020 do Clube R. Dom Pedro II
 Edmar Roberto T. de Rezende - 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
 Herminio 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
 Witsom 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: 34
 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@clubedompdroii.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



COMIDA DE BUTECO E TEMPERO DE MINEIRO ESTÃO DE VOLTA AO CLUBE

Depois de sete meses com os projetos suspensos devido à pandemia do Covid-19, no mês de outubro, o Clube Dom Pedro deu mais um passo em seu processo de reabertura e retomou o tradicional Comida de Buteco. Seguindo todas as medidas de segurança, o projeto passou por reformulações para trazer mais segurança aos associados e colaboradores.

As medidas de prevenção são as mesmas para os acessos aos bares e restaurante: a

entrada está sendo controlada para evitar aglomeração no local, é proibida a união de mesas e estas devem se manter numa distância de dois metros.

Além disso, os colaboradores do Clube realizam a limpeza constante do local, das mesas e cadeiras. O sistema self-service se mantém suspenso, sendo que um colaborador do restaurante é o responsável por servir os pratos.



Shows

Uma das propostas do Comida de Buteco é a valorização de bandas e cantores regionais, abrindo as portas do projeto para que eles possam divulgar seus trabalhos musicais. Com o retorno do Clube diante do "novo normal", os shows presenciais ainda estão suspensos como uma das formas de evitar aglomerações.

Dessa forma, o Dom Pedro inovou e trouxe aos associados shows virtuais, as famosas lives, que tomaram conta da internet. A ideia é que os artistas se apresentem ao vivo de estúdios e a transmissão aconteça simultaneamente para o Espaço Multiuso durante o Comida de Buteco. Além disso, o público pode interagir, em tempo real, com os artistas, enviando pedidos e sugestões de músicas.

Cardápio de novembro

04/11 - A partir das 19h, Espaço Multiuso

Cardápio: Alcatra ao molho de cerveja preta e batatas douradas
Frango com quiabo e angu

11/11 - A partir das 19h, Espaço Multiuso

Cardápio: Peixe Empanado e Purê de batatas
Joelho defumado ao molho, couve e tutu de feijão

18/11 - A partir das 19h, Espaço Multiuso

Cardápio: Angu à Baiana
Maçã de peito com batatas e arroz

25/11 - A partir das 19h, Espaço Multiuso

Cardápio: Lagarto recheado ao molho, arroz carreiro, vinagrete
Toucinho de barriga e polenta

Outros projetos

Além do Comida de Buteco, outro clássico do Clube que está de volta desde o mês de setembro é o Tempero de Mineiro, tradicional almoço em família aos sábados, que oferece aos associados pratos típicos da culinária mineira.

Uma novidade é que os almoços de sábado também são alternados com alguns cardápios especiais, como ocorreu no mês de outubro com a oferta do prato macarrão na chapa. Para os próximos meses, novos cardápios estão sendo preparados com muito carinho.

Recomendações de segurança

Além das medidas para uso do restaurante mencionadas no começo da matéria, o Clube também cumpre as seguintes medidas:

Todos os associados devem realizar a higienização das mãos e dos calçados com totens de álcool em gel e também tapetes sanitizantes, disponíveis na entrada do Clube, dos bares e restaurantes;

Os associados devem utilizar máscaras até o momento em que se sentarem nas mesas para alimentação;

Fica proibido o uso de bebidas alcoólicas no interior do RESTAURANTE;

O associado deve respeitar o distanciamento social nas filas do caixa e dar preferência para pagamentos com cartão;

O acesso aos banheiros também está sendo controlado e as devidas higienizações estão sendo realizadas.

Para conferir todas as medidas de segurança, acesse:

www.clubedompedroii.com.br

ONDE POSSO APLICAR O BOTOX?

O botox para uso estético é indicado para suavizar as rugas e linhas de expressão do rosto. Entre as linhas tratadas, estão:

- ✓ Rugas da testa
- ✓ Vinco na glabella (espaço entre as sobrancelhas)
- ✓ Pés de galinha, rugas que se formam na região dos olhos.

Integratta
medicina & odontologia

AGENDE SUA CONSULTA (31)3762-6300

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

O mundo está mudando.

Seja parte desta transformação!



Fundamente seu futuro na

ética e na responsabilidade



Paulo José Batista
Aluno do 4º período



Lidiane dos Reis
Professora da FDCL

**EDUCAT+
BRASIL**

**QUERO
BOLSA**

Inscreva-se:

98684-1063



www.fdcl.com.br

**50
anos**



Conheça os talentos kids do Clube Dom Pedro!

Durante o mês das crianças, o Clube Dom Pedro sempre busca realizar grandes eventos para a alegria e diversão dos seus pequenos associados. Infelizmente, este ano não foi possível realizarmos nossa tradicional festa, mas para a data não passar em branco, o Clube inovou mais uma vez e realizou o projeto "Talento Kids".

Os associados mirins enviaram vídeos, mostrando seus grandes dons, e o resultado? Um show de talento, carisma, e muita fofura no canal do Clube no Youtube! Os vídeos foram publicados no Dia das Crianças, e nessa edição, os pequenos grandes talentos deram uma entrevista super legal para a Revista Imperador contando melhor sobre quem são, confira:

Para conferir o talento de cada criança, é só acessar o canal do Clube Dom Pedro no Youtube.



Alice Moura Maia 10 anos

Filha de Luciene Moura Maia e Elton Moreira Maia. Alice é associada do Clube desde quando nasceu.

A jovem Alice se interessou pela música ainda muito pequena, quando participava do coral da Igreja de Nossa Senhora da Luz, sob o incentivo de Leo e sua esposa, Eva. Já no Colégio Nazaré, onde estuda, ela participa do Coral com a orientação do professor Geraldo Vasconcelos e também das aulas de piano, com a professora Márcia.

Durante a pandemia, ela está aproveitando para realizar atividades ao ar livre com a família, como andar de bicicleta. Alice finaliza com a mensagem: "Estamos vivendo um momento muito difícil em nossas vidas, mas, mesmo assim, necessitamos de acreditar e ter otimismo. Tudo irá passar logo e então poderemos retomar nossas vidas normalmente. Até lá, necessitamos nos cuidar".



Cecília Ramalho São Pedro 8 anos

Filha de Cristiane Ferreira Ramalho e Diego de Araújo São Pedro, é associada do Clube desde 2008.

Cecília iniciou as aulas de canto aos 5 anos de idade e adora esse talento! Com o incentivo de seus pais, ela ensaia em casa pelo menos três vezes por semana. Durante este período de pandemia, a pequena aproveitou ainda mais o tempo para aprimorar seu dom e, claro, para poder brincar com seu irmãozinho, Henrique, além de também realizar as atividades escolares. Cecília finaliza deixando a seguinte mensagem: "Vivemos um momento raro e passageiro. Vamos seguir as orientações dos órgãos oficiais de saúde. Em breve, nossa vida voltará ao normal".



Laura Costa Barbosa 11 anos

Filha de Valderi Aparecida Costa Barbosa e José Lúcio de Souza Barbosa. É associada do Clube há cerca de 8 anos.

Aos três anos, Laura começou a se interessar pela música e também pelos trabalhos de familiares que estão envolvidos na área. Com o incentivo de seus pais, que a colocaram em uma escola de música, o dom se deslançou. Hoje ela tem um canal no Youtube e também se apresenta no coral da Igreja que frequenta. Para encerrar a entrevista, deixa a seguinte mensagem: "Com fé, juntos, venceremos essa batalha. A fé não torna as coisas fáceis, e sim possíveis".



Luarah Vasconcelos de Jesus 11 anos

Filha de Luena Vasconcelos e Junior A. J. de Jesus, é associada do Dom Pedro desde 2017.

Luarah sempre foi muito vaidosa e ligada nas últimas tendências de maquiagem. Quando começou a assistir vídeos de makes de blogueiras, se encantou pelo "challenge" e começou a produzir os próprios vídeos com o incentivo de sua mãe e das suas amigas.

Durante a pandemia, ela divide seu tempo entre as aulas on-line, se divertir na internet, e a passar mais tempo com a família. Luarrah finaliza com a mensagem: "O amanhã depende de hoje. Deus está no controle de tudo, mas temos que fazer a nossa parte. Não enxergue a sua casa como prisão. Veja-a como Santuário de amor e proteção".



Manuela Miranda Andrade Damasceno
9 anos

Manuela é associada do Clube desde quando nasceu.

Sempre gostou muito de música, de cantar e de dançar. Desde pequena Manuela e seus primos sempre se apresentaram, realizando shows para a família. Durante a pandemia, ela tem se dedicado a cuidar dos cachorros que vivem na rua de sua casa, tanto que até produziu casinhas de abrigo para eles. Ela encerra a entrevista deixando a seguinte mensagem: "Tenham fé e esperança de que tudo voltará ao normal, se cada um fizer sua parte".



Maria Fernanda Amorim de Oliveira
11 anos

Filha de Kellen Cristine de Amorim Oliveira e Gustavo Figueiredo de Oliveira. É associada do Dom Pedro desde o ano de 2017.

Maria Fernanda descobriu seu talento em 2017, quando ingressou à Escola de Música Vivace para aprender a tocar violão. Durante a pandemia, ela aproveitou para participar de todas as aulas on-line de ballet do Clube e praticar as aulas de violão e canto, através de aulas ministradas pelos seus professores Mateus Baêta e Marcia Assis. Para finalizar, ela deixa o seguinte recado:

"Apesar de toda a saudade que temos de uma vida normal, ainda podemos fazer muitas coisas sem correr risco. O mais importante nesse momento é ter saúde e nossa família ao nosso lado. Daqui a pouco tudo vai passar e poderemos voltar a nos divertir em todos os lugares possíveis. Tenham calma, tudo passa"!



Natasha Queren de Jesus Chaves
8 anos

Filha de Adriana Domiciano Rezende de Souza Chaves e Fernando Campos Chaves. A família é associada do Clube há 16 anos.

Quando começou a demonstrar o talento para o canto, seus pais rapidamente a colocaram em uma aula com a professora Núbia. Agora, Natasha pratica também aulas de violão. Durante a pandemia, ela aproveita para realizar passeios de bicicleta com sua mãe e seus irmãos. Natasha finaliza deixando a seguinte mensagem aos leitores: "Todos nós sabemos que a pandemia, trouxe pânico para todo mundo. Mas uma coisa está sendo boa: estamos tendo mais tempo para descobrir os talentos que nós tínhamos e que não estavam tão em evidência. A família é o maior bem que Deus nos deu".



Raul Oliveira Nascimento
12 anos

Filho de Jaqueline Oliveira Nascimento e Alexandre Tavares do Nascimento, o qual é associado desde 1996.

Desde os três anos de idade, Raul já mostrava um grande interesse e curiosidade para o mundo da música e esse talento sempre foi incentivado pelos seus pais. Agora, durante a pandemia, tem aproveitado o tempo para se dedicar ainda mais o dom e, inclusive, aprendeu a tocar violão. Ele encerra sua entrevista com a mensagem: "Temos que ter perseverança e como diz a letra da música da Banda Jota Quest, temos que acreditar que 'dias melhores virão'".



Sophia Emanuely Machado Bento

Filha de Claudia Campos Chaves e Jaime Helgister Machado Bento, associados desde o ano de 2003.

Sophia é uma criança autista e a música foi a primeira forma com que aprendeu a se comunicar e seus pais a incentivam diariamente nesse dom. Sophia também participa de algumas atividades no Clube, como as aulas de dança com as tias Carol e Isa. Durante a pandemia, ela participou das aulas de dança on-line e aprendeu a andar de bicicleta. Ela finaliza a entrevista com a seguinte mensagem: "Você pode conquistar todos os seus sonhos! É só ter fé e muita determinação, nenhum rótulo pode te limitar".



#SaudadesnoDoms

Separamos dois bingos para vocês marcarem sobre os eventos antigos que o Clube realizava e que, com certeza, muitos participaram e sentem saudade. Marquem a pontuação e depois compartilhem nas redes sociais.

@clubedompedroii

Bingo DOMPS

Só quem é Dom Pedro de coração já viveu estas experiências!

Marque com um "X" o que você já fez:

| | | |
|--|---|--|
| Foi/É campeão em algum esporte | Participou das colônias de férias em julho | |
| Bebeu água no menino fazendo xixi | Comeu um Pedrão | Tem saudades do Zê Brás |
| Disputou um campeonato | Dançou no Varandão | Desceu no toboágua |
| Esqueceu a carteirinha, mas lembrou que tem a biometria registrada | Participou do baile da primavera | Foi em um Halloween com Lex Luthor |
| Fez hidroginástica na piscina externa | Brincou de piqueturma no clube | Foi no carnaval no Dom Pedro da Av Furtado |
| Alugou a área de churrasco com os amigos | Foi chamado pela mãe no alto falante do clube | |

Bingo DOMPS

Só quem é Dom Pedro de coração já viveu estas experiências!

Marque com um "X" o que você já fez

ROXO - 10 pontos
LARANJA - 5 pontos

| | | |
|---|--|--|
| Saiu molhado da piscina e comeu o melhor pão com salsicha e molho | Andou no pedalinho | Participou de alguma gincana |
| Curtiu algum grande show | Participou do concurso garota e garoto Dom Pedro | Saiu com a banda no último dia do carnaval até a Praça para finalizar na guerra do pão molhado |
| Curtiu os pagodes de domingo | Já curtiu um show na área verde da piscina | Acompanhou os clássicos jogos de futebol |

Quantos pontos você fez?



**VENHA
CONHECER A**

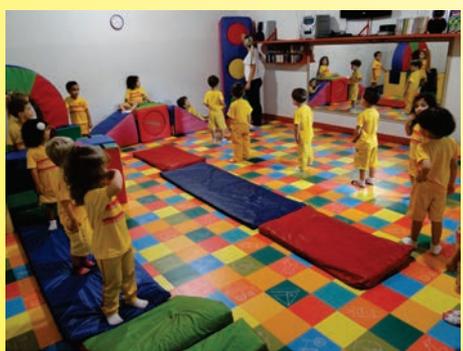
ESCOLA

“SÍTIO DO PICA-PAU AMARELO”

**Maternal
Educação Infantil**

Ensino Fundamental I

Ensino Fundamental II



(31) 3762-3965

secretaria@escolasitiopicapauamarelo.com.br

**Rua Francisco Lourenço de Barros, 85
Progresso - Conselheiro Lafaiete - MG**



O BENEFÍCIO DA ATIVIDADE FÍSICA NO COMBATE À DOR LOMBAR

A dor lombar é um mal recorrente na sociedade moderna. Vícios posturais aliados ao sedentarismo, à fraqueza muscular e à outras patologias estão sendo apontados como os principais fatores intervenientes para ocorrência de tal enfermidade.

A coluna lombar tem a característica de suportar uma carga extremamente alta devido à superposição do peso do corpo com forças adicionais, como levantamento de pesos e outras atividades que envolvem forças de potentes grupos musculares. As vértebras lombares estão situadas entre a coluna torácica e a coluna sacrococcígea, contendo cinco vértebras grandes, que são as mais frequentemente envolvidas nos processos dolorosos por suportarem a maior parte da carga do corpo.

Os músculos fracos atingem a condição isquêmica e de fadiga mais facilmente que músculos fortes, aumentando a probabilidade de lesões e dificultando manter a coluna em seu alinhamento adequado. Déficits de força muscular associados às lombalgias ocorrem em função de atrofia muscular, que têm como resultado a sobrecarga de outras estruturas lombares, bem como a diminuição da coordenação do correto movimento a ser realizado pelas estruturas osteomioarticulares. Exercícios adequados podem estimular o restabelecimento, que irá diminuir a inibição muscular e aumentar a força do músculo.

Em se tratando especificamente da diminuição das dores musculares e das lesões, as atividades físicas têm muito a ajudar. Isso ocorre pois, quando se pratica exercícios, acontece o aumento da flexibilidade, ou seja, o indivíduo fica com maior elasticidade e agilidade para realizar diversos movimentos, até mesmo os mais simples, como os do dia a dia. Deste modo, as lesões, traumas ou dores musculares são minimizados.

Com a prática de exercícios físicos, também acontece o fortalecimento da musculatura, que é o sustento das articulações. Através dos exercícios também conseguimos a liberação de hormônios anti-inflamatórios, que auxiliam na dor e hormônios que nos levam ao bem estar.

Podemos concluir, assim, que a prática de atividades físicas é de fundamental importância para o corpo, pois proporciona vários benefícios físicos e mentais.



Natália Azevedo

Professora do Clube Dom Pedro II



Treinamento de Prevenção e Combate a Emergências



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

www.safety.eng.br

Tel: (31) 98792-5502/ 3761 2847

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



**BOM
MESMO É
TER VOCE
AQUI!**



colonialfm.com.br

98969-1400





Orgulho das nossas meninas: Escolinhas de Ballet e Jazz brilham em competições de dança

Nos dias 17 e 18/10, foi realizada, em formato virtual, a competição de dança "Capezio Arte Minas", e a Escola de Ballet Dom Pedro II representou o Clube com 9 coreografias, conquistando resultados importantes!

Nos dois dias de transmissões, foram apresentadas mais de 200 coreografias nas modalidades Dança Contemporânea, Ballet Clássico Livre, Ballet de Repertório, Jazz e Danças Populares, com trabalhos de escolas de dança de todo o país.

Sob a coordenação da professora e coreógrafa, Ana Carolina Trindade, nossas alunas deram um show e além das coreografias premiadas, uma de nossas alunas, a bailarina Maria Luísa Faria, foi contemplada com isenção de 100% do valor para participação do Grand Prix Arte Minas 2021 pela coreografia "It, a Coisa".

Gostaríamos de parabenizar nossas alunas e a professora pela dedicação e superação em mais este festival competitivo e desejar ainda mais sucesso nas próximas competições!

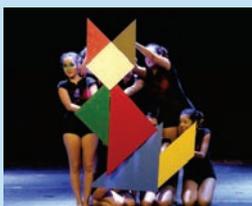
Ballet Premiações conquistadas:



Coreografia "Arco Íris"
2º lugar Ballet Clássico Livre
Palco Solo Feminino Little Star
Bailarina: Valentina Nogueira
Coreógrafa: Ana Carolina Trindade



Coreografia "It, a Coisa"
2º lugar Contemporâneo Palco
Solo Feminino Juvenil
Bailarina: Maria Luísa Faria
Coreógrafa: Ana Carolina Trindade



Coreografia "Tangram"
3º lugar Contemporâneo Palco
Conjunto Sênior
Bailarinas: Mariana Nogueira, Daniela Paiva,
Ana Beatriz Biagioni, Emanuela Gouvêa,
Karina Henriques, Maria Luísa Faria, Júlia
Ferreira.
Coreógrafa: Ana Carolina Trindade



Coreografia "The Yin Yang inside me"
2º lugar Contemporâneo Palco
Duo Sênior
Bailarinas: Júlia Ferreira e Karina Henriques
Coreógrafa: Ana Carolina Trindade



Coreografia "Dente de Leão"
3º lugar Ballet Clássico Livre
Palco Solo Feminino Juvenil
Bailarina: Maria Luísa Faria
Coreógrafa: Ana Carolina Trindade



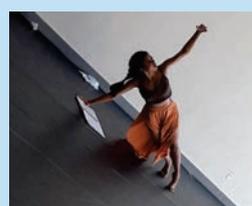
Coreografia "Divindade do Mar"
3º lugar Ballet Clássico Livre
Palco Solo Feminino Sênior
Bailarina: Daniela Paiva
Coreógrafa: Ana Carolina Trindade



Coreografia "Árvores"
4º lugar Contemporâneo Palco
Duo Juvenil
Bailarinas: Luiza Costa e Maria Eduarda
Pereira
Coreógrafa: Ana Carolina Trindade



Coreografia "O amor bate na Aorta"
6º lugar Contemporâneo Palco
Solo Feminino Sênior
Bailarina: Júlia Ferreira
Coreógrafa: Ana Carolina Trindade



Coreografia "O que as Palavras não dizem..."
7º lugar Contemporâneo Palco
Solo Feminino Sênior
Bailarina: Daniela Paiva
Coreógrafa: Ana Carolina Trindade

Já nos dias 23, 24 e 25/10 foi realizado, em formato virtual, a competição de dança "Pan American Dance", e a Escola de Ballet Dom Pedro II esteve presente com 22 coreografias, mais de 60 alunas, obtendo 100% de aproveitamento: todas as coreografias premiadas!

Nos três dias de transmissões, mais de 53 grupos de dança, de 48 cidades diferentes e com 453 bailarinos, disputaram, com suas coreografias, as modalidades: Dança Contemporânea, Neoclássico, Ballet Clássico Livre, Ballet de Repertório, Estilo Livre, Jazz, Danças Urbanas e Danças Populares, totalizando 13 horas de apresentações!

Sob a coordenação da professora e coreógrafa, Ana Carolina Trindade, nossas alunas deram um show e conquistaram prêmios nas modalidades Ballet Clássico Livre, Neoclássico, Estilo Livre e Dança Contemporânea, da categoria "Pré" à categoria "Sênior".

Para a bailarina Maria Estela Rezende, que fez sua estreia em competições: "Foi uma experiência fantástica! Apesar de cada uma de nós, bailarinas, estarmos em nossas casas, me senti como se estivéssemos juntas, como sempre aconteceu. Foi emocionante!".

Para Cristiane Oliveira, mãe da bailarina Valentina Nogueira: "A competição foi uma forma muito interessante de continuar motivando as alunas a dançarem, e uma oportunidade para terem



uma vivência artística diferenciada. Minha filha amou cada etapa do processo, e ficamos muito felizes e orgulhosos dos resultados!".

A participação da Escola de Ballet foi sucesso do início ao fim! "Estamos extremamente felizes com os resultados, que reforçam que seguimos no caminho certo, apesar de todas as adversidades enfrentadas ao longo de 2020. Ainda temos muito trabalho pela frente, o que nos encoraja a crescer e desenvolver cada vez mais...É fascinante pensar no tanto que ainda temos por dançar e conquistar! Aproveito a oportunidade para agradecer aos pais pela confiança no nosso trabalho, ao Departamento de Esportes do

Clube e ao diretor Ailton, pelo apoio constante e a todos que torceram por nós em mais uma competição!", ressaltou a professora e coreógrafa Ana Carolina Trindade.

Gostaríamos de parabenizar nossas alunas e professora por mais esta conquista! Que vocês possam continuar brilhando nos palcos mundo afora! É maravilhoso acompanhar o desenvolvimento e o sucesso das nossas bailarinas!

Premiações conquistadas no Pan American Dance pela Escola de Ballet:



Coreografia "Tão pequenina e quer ser bailarina..."

2º lugar, Competição Palco, Ballet Clássico Livre, Solo Feminino, categoria Pré

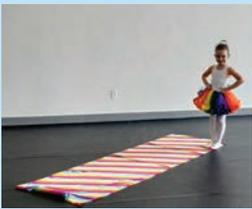
Bailarina: Amanda Corrêa
Coreógrafa: Ana Carolina Trindade



Coreografia "Vagalumes"

2º lugar, Competição Palco, Ballet Clássico Livre, Conjunto, categoria Pré

Coreógrafa Ana Carolina Trindade



Coreografia "Arco Íris"

2º lugar, Competição Casa, Ballet Clássico Livre, Solo Feminino, categoria Pré

Bailarina: Valentina Nogueira
Coreógrafa: Ana Carolina Trindade



Coreografia "Divindade do Mar"

2º lugar Competição Palco, Neoclássico, Solo Feminino, categoria Sênior

Bailarina: Maria Luísa Faria
Coreógrafa Ana Carolina Trindade



Coreografia "Feruntur"

2º lugar Competição Casa, Neoclássico, Solo Feminino, categoria Sênior

Bailarina: Maria Luísa Faria
Coreógrafa Ana Carolina Trindade



Coreografia "Tangram"

2º lugar, Competição Palco, Contemporâneo, Conjunto, categoria Sênior

Coreógrafa: Ana Carolina Trindade



Coreografia "Sinestesia"

2º lugar, Competição Palco, Contemporâneo, Solo Feminino, categoria Sênior

Bailarina: Daniela Paiva
Coreógrafa Ana Carolina Trindade



Coreografia "Âmago de Luz"

3º lugar, Competição Palco, Ballet Clássico Livre, Solo Feminino, categoria Júnior

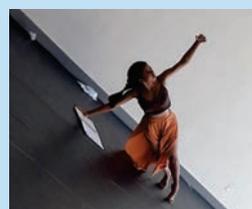
Bailarina: Maria Estela Rezende
Coreógrafa Ana Carolina Trindade



Coreografia "It, a Coisa"

2º lugar Competição Casa, Neoclássico, Solo Feminino, categoria Sênior

Bailarina: Maria Luísa Faria
Coreógrafa: Ana Carolina Trindade



Coreografia "O que as Palavras não dizem..."

3º lugar, Competição Casa, Contemporâneo, Solo Feminino, categoria Sênior

Bailarina: Daniela Paiva



Coreografia "The Yin Yang inside me"

2º lugar, Competição Palco, Contemporâneo, Duo, categoria Sênior

Bailarinas: Júlia Ferreira e Karina Henriques
Coreógrafa: Ana Carolina Trindade



Coreografia "O amor bate na Aorta"

3º lugar, Competição Casa, Contemporâneo, Solo Feminino, categoria Sênior

Bailarina: Júlia Ferreira
Coreógrafa Ana Carolina Trindade



Coreografia "Tela Fria"
3º lugar, Competição Casa, Contemporâneo, Solo Feminino, categoria Sênior

Bailarina: Mariana Nogueira
Coreógrafa: Ana Carolina Trindade



Coreografia "Elfos e a Feiticeira da Floresta Encantada"
3º lugar, Competição Palco, Estilo Livre, Conjunto, categoria Júnior

Coreógrafa Ana Carolina Trindade



Coreografia "Duende"
3º lugar, Competição Casa, Ballet Clássico Livre, Solo Feminino, categoria Júnior

Bailarina: Gabriele Paiva
Coreógrafa Ana Carolina Trindade



Coreografia "Duendes"
3º lugar, Competição Palco, Estilo Livre, Conjunto, categoria Pré

Coreógrafa Ana Carolina Trindade



Coreografia "Ninfas"
3º lugar, Competição Palco, Ballet Clássico Livre, Conjunto, categoria Júnior

Coreógrafa Ana Carolina Trindade



Coreografia "Árvores"
3º lugar, Competição Palco, Contemporâneo, Duo, categoria Júnior

Bailarinas: Luiza Costa e Maria Eduarda Pereira
Coreógrafa Ana Carolina Trindade



Coreografia "Dragões"
3º lugar, Competição Palco, Ballet Clássico Livre, Conjunto, categoria Pré

Coreógrafa Ana Carolina Trindade



Coreografia "Fadas"
3º lugar, Competição Palco, Ballet Clássico Livre, Conjunto, categoria Pré

Coreógrafa Ana Carolina Trindade



Coreografia "Borboletas"
3º lugar, Competição Palco, Ballet Clássico Livre, Conjunto, categoria Pré

Coreógrafa Ana Carolina Trindade

Jazz

E as meninas do Jazz não ficaram atrás! Nossas meninas deram um show e também se destacaram atrás! Nossas meninas deram um show e também se destacaram no "Pan American Dance". Entre os dias 23 e 25 de outubro, elas brilharam em mais de 13 horas de competição, levando 11 coreografias que foram analisadas por uma banca de jurados de excelência e renome nacional e internacional, tais como: Alex Lima, Alice Arja, Matheus Brusa e Cíntia Diniz.

Confira abaixo os resultados:



Coreografia "Telas"
Na edição do ano passado, essa coreografia teve indicação de "Melhor Coreógrafa", ganhando a isenção de inscrição para essa edição.

Bailarinas: Ana Beatriz Silva, Bruna Gonzaga, Lecktycia Tolentino, Letícia Barbosa, Luana Vieira, Maria Eduarda Abranches, Marina Horta, Nathalia Dominato, Rafaela Fortes, Rayka Paiva
Coreógrafa: Ana Luiza Stefani



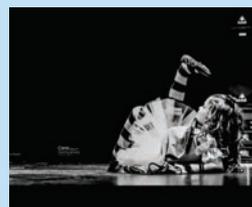
Coreografia "O Coelho Branco"
Colocação: 4º lugar

Solista: Marina Horta
Coreógrafa: Ana Luiza Stefani



Coreografia "Angel"
Colocação: 2º lugar

Solista: Isadora Canuto
Coreógrafa: Ana Luiza Stefani



Coreografia "A Pequena Alice"
Colocação: 2º lugar

Solista: Isadora Canuto
Coreógrafa: Ana Luiza Stefani



Coreografia "Sakura"

Colocação: 3º lugar

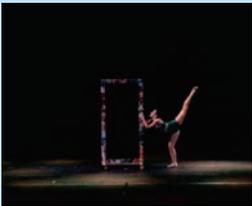
Solista: Marina Horta
Coreógrafa: Ana Luiza Stefani



Coreografia "Dragão"

Colocação: 3º lugar

Solista: Rayka Paiva
Coreógrafa: Ana Luiza Stefani



Coreografia "Florescer"

Colocação: 3º lugar

Solista: Maria Eduarda Abranches
Coreógrafa: Ana Luiza Stefani



Coreografia "Eu só preciso do seu abraço"

Colocação: 3º lugar

Solista: Maria Eduarda Abranches
Coreógrafa: Ana Luiza Stefani



Coreografia "Estilhaços"

Colocação: 3º lugar

Solista: Lekthycia Tolentina
Coreógrafa: Ana Luiza Stefani



Coreografia "Alice"

Colocação: 3º lugar

Solista: Lekthycia Tolentina
Coreógrafa: Ana Luiza Stefani



Coreografia "À Flor da pele"

Colocação: 3º lugar

Solista: Lekthycia Tolentina
Coreógrafa: Ana Luiza Stefani

"Nossa gratidão a toda Diretoria do Clube e Departamento de Esportes, que apoiam tanto a nossa Escola de Jazz. Todos os nossos aplausos às nossas meninas por tanta entrega, amor e respeito ao nosso Jazz. E nosso muito obrigado aos pais, por acreditarem tantoem nossos planos e sonhos", diz a professora Ana Luiza Stefani.

"Agora nos preparamos para participar do "Dançaraxá On-Line", o Festival Competitivo está dentre os dez melhores do país que, este ano, terá a sua versão on-line", continua a professora.

"A Escola de Jazz ainda possui uma trajetória pequenina em competições, mas resultados como esses nos fazem acreditar que estamos no início de um caminho lindo!" finaliza.

Confira as novas orientações de segurança das escolinhas

A partir desse mês, as orientações de funcionamento das escolinhas e da academia do Clube sofreram algumas modificações. Confira:



As atividades de natação e hidroginástica retornaram para a piscina aquecida;



A academia ficará fechada todos os dias, das 13h às 14h, para a higienização geral;



Os órgãos de saúde liberaram a prática esportiva para pessoas acima de 60 anos. Caso o associado deseje não retornar às atividades, a vaga será mantida e este estará isento, automaticamente, das mensalidades;



Pessoas com idade abaixo dos 60 anos, que fazem parte do grupo de risco e não desejem retomar as atividades esportivas das escolinhas devem comprovar a comorbidade na secretaria para garantir a vaga e ficar isento da mensalidade;



Demais escolas esportivas, atividades fitness e aula de dança: as mensalidades foram normalizadas. Caso o associado não deseje participar das atividades, deve comunicar o cancelamento da matrícula na secretaria.

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.



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



Então anote o nosso número:
(31) 99660-1056



SEGURO RESIDÊNCIAL

COM NOSSO SEGURO RESIDÊNCIAL
VOCÊ FICA TRANQUILO E SEU IMÓVEL
PROTEGIDO, MESMO CONTRA
VENDAÍAS E CHUVA DE GRANIZO

FAÇA CONOSCO SUA COTAÇÃO

(31)98660-5466

(31)98777-5466

@corretorapreferencial

www.corretorapreferencial.com.br



JÁ ESTÁ SABENDO DA NOVIDADE?

AGORA A CLÍNICA
VETERINÁRIA SÃO
FRANCISCO TEM
LOJINHA VIRTUAL!
PEÇA PELO SITE

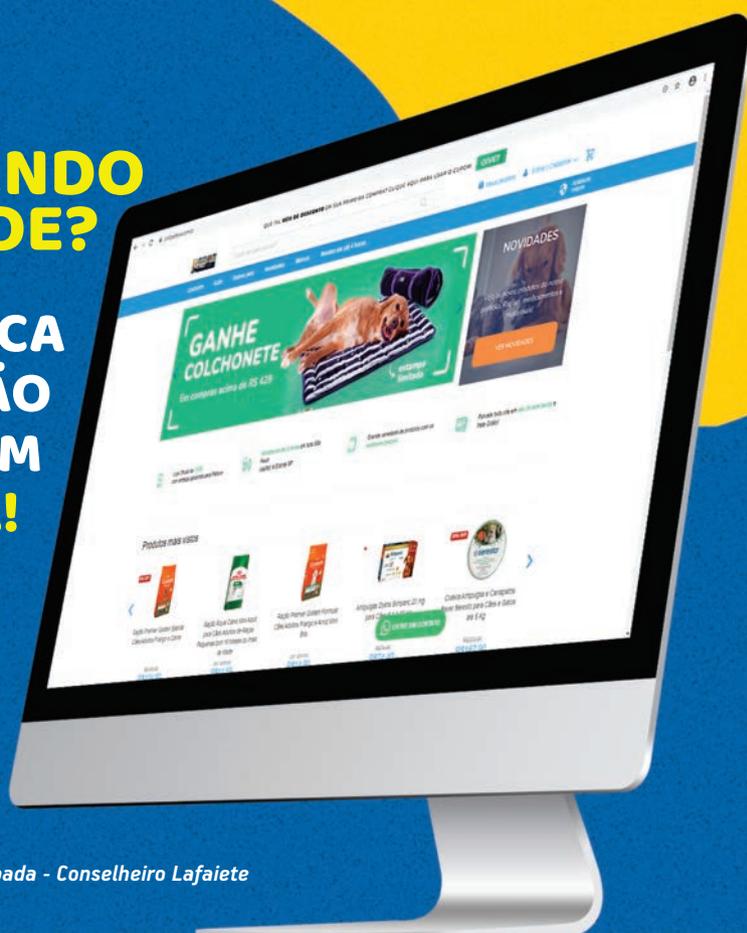
cvsf.petlove.com.br

@veterinariasaofranciscolafaiete @vetsaofrancisco01

31 9.9987-9091

31 3721-1530

Rua Duque de Caxias, 352, Chapada - Conselheiro Lafaiete



GRANDES TRANSFORMAÇÕES COMEÇAM DE DENTRO PARA FORA



Novembro Azul: mês mundial de combate ao câncer de próstata

O câncer de próstata, tipo mais comum entre os homens, é a causa de morte de 28,6% da população masculina que desenvolve neoplasias malignas. No Brasil, um homem morre a cada 38 minutos devido ao câncer de próstata, segundo os dados mais recentes do Instituto Nacional do Câncer (Inca).

O que é a próstata?

É uma glândula do sistema reprodutor masculino, que pesa cerca de 20 gramas, e se assemelha a uma castanha. Ela localiza-se abaixo da bexiga e sua principal função, juntamente com as vesículas seminais, é produzir o esperma.

Sintomas do câncer de próstata:

Na fase inicial, o câncer de próstata não apresenta sintomas, e quando alguns sinais começam a aparecer, cerca de 95% dos tumores já estão em fase avançada, dificultando a cura. Na fase avançada, os sintomas são:

- 1 Dor óssea;
- 2 Dores ao urinar;
- 3 Vontade de urinar com frequência;
- 4 Presença de sangue na urina e/ou no sêmen.

Fatores de risco:

- 1 Histórico familiar de câncer de próstata: pai, irmão e tio;
- 2 Raça: homens negros sofrem maior incidência deste tipo de câncer;
- 3 Obesidade.

Prevenção e tratamento:

A única forma de garantir a cura do câncer de próstata é o diagnóstico precoce. Mesmo na ausência de sintomas, homens a partir dos 45 anos com fatores de risco, ou 50 anos sem estes fatores, devem ir ao urologista para conversar sobre o exame de toque retal, que permite ao médico avaliar alterações da glândula, como endurecimento e presença de nódulos suspeitos, e sobre o exame de sangue PSA (antígeno prostático específico).

Cerca de 20% dos pacientes com câncer de próstata são diagnosticados somente pela alteração no toque retal. Outros exames poderão ser solicitados, se houver suspeita de câncer de

próstata, como as biópsias, que retiram fragmentos da próstata para análise, guiadas pelo ultrassom trans retal.

A indicação da melhor forma de tratamento vai depender de vários aspectos, como estado de saúde atual, estadiamento da doença e expectativa de vida. Em casos de tumores de baixa agressividade, há a opção da vigilância ativa, na qual, periodicamente, se faz um monitoramento da evolução da doença intervindo se houver progressão da mesma.

Campanha de Prevenção ao Câncer de Mama – Outubro Rosa

No mês de outubro, a equipe de Segurança do Trabalho preparou DDS's (Diálogos Diários de Segurança) especiais para conscientizar sobre a importância da Prevenção Contra o Câncer de Mama.

Foi realizado, em parceria com as Companheiras Leão e Domadoras do Lions, um evento especial enfatizando a importância do Outubro Rosa.

A abertura do evento foi realizada pelo Presidente do Lions Clube Lafaiete Centro, Moises Mota da Silva. Em seguida, ocorreu a palestra realizada pelo Dr. Marco Antônio Reis Carvalho, ginecologista.

A campanha foi um sucesso! Também foi realizado o sorteio de brindes e a entrega de uma flor para cada uma, representando a fragilidade e os cuidados que devemos ter como mulheres.



NOVEMBRO: MÊS DA SEGURANÇA AQUÁTICA

Segurança na Piscina:
Diversão Garantida!

#PrevenirÉMelhorQueRemediar



Saiba mais sobre Segurança Aquática

Novembro foi escolhido como o Mês Nacional de Segurança Aquática para que as escolas de natação, clubes, academias e parques aquáticos promovam eventos para seus alunos, sócios e frequentadores falando sobre a importância da prevenção para evitar afogamentos, às vésperas do verão, época em que mais acontece esse tipo de incidente.

O afogamento é a segunda causa de morte acidental de crianças com idade entre 1 e 14 anos. Ele pode e deve ser evitado. Aprender a nadar é uma habilidade vital para prevenir o afogamento junto com outras medidas de segurança que todos podem tomar para ficar seguro dentro e no entorno da água. A natação é um dos grandes prazeres da vida. Ela oferece muita saúde e benefícios físicos e uma grande oportunidade de socializar com a família e amigos. Certifique-se, que você e todos fiquem seguros na água e em volta dela, por estar conscientes de como aproveitar seus benefícios e minimizar seus riscos. Aprenda a nadar! Aulas de natação salvam vidas.

Confira algumas dicas de Segurança Aquática:

A melhor coisa que qualquer um pode fazer para ficar em segurança dentro e no entorno da água é aprender a nadar. Isto inclui adultos e crianças. Nunca deixe crianças sozinhas perto da água, nem mesmo por um minuto. Os pais são a primeira linha de defesa para manter as crianças seguras na água. Se o seu filho está

na água, você também deve estar. Leia e siga as regras de segurança e avisos:

- Ensine às crianças que ficar seguro dentro e no entorno da água é uma responsabilidade pessoal, sua e deles;
 - Nunca nade sozinho ou em locais sem vigilância: ensine seus filhos a sempre nadarem acompanhados;
 - Use um colete salva-vidas: se você ou um membro da família é um nadador com pouca habilidade ou não sabe nadar, use um colete salva-vidas. Não há nada do que se envergonhar;
 - Procure o guarda-vidas: é sempre mais seguro nadar em uma área vigiada por guarda-vidas;
 - Não beba álcool: evite bebidas alcoólicas antes ou durante a prática da natação e outras atividades na água. Nunca tome bebidas alcoólicas enquanto supervisiona crianças próximas à água. Ensine adolescentes sobre o perigo de beber álcool enquanto está praticando atividades aquáticas;
 - Para evitar sufocamento, nunca masque chiclete ou coma durante atividades aquáticas;
 - Verifique a profundidade da água;
 - Observe as condições climáticas: pare de nadar em local externo ao primeiro sinal de chuva, raios, relâmpagos e trovões;
 - Use protetor solar: aplique protetor solar em toda a pele exposta, para garantir a proteção máxima da pele. Chapéus, viseiras e camisetas são recomendados para evitar a superexposição.
- Não corra riscos! Não se arrisque por superestimar suas habilidades de natação.

Clube realiza a XXI SIPAT

O Clube Recreativo Dom Pedro II, através da equipe de Segurança do Trabalho e os membros da CIPA, promoveu, no mês de outubro, a SIPAT – Semana Interna de Prevenção de Acidentes do Trabalho, com a seguinte programação:

- Dra. Valeria Cristina Carvalho Ferreira

Tema: Doenças Sexualmente Transmissíveis (DSTs)

- Dr. Marco Antônio Reis Carvalho

Tema: Prevenção é o melhor Remédio

- Wesley Silva

Tema: Percepção de risco e comportamento seguro

- Isabela Cristina Ribeiro de Carvalho Oliveira

Tema: Ansiedade, stress, depressão e motivação

A semana foi realizada com muito sucesso, promovendo o conhecimento e conscientização dos funcionários. Visando sempre novos hábitos, mais cuidados e muitas possibilidades.



Natália Meireles de Assis
Técnica em Segurança do Trabalho



Xilitol: edulcorante com efeitos benéficos para a saúde humana

O xilitol é um aditivo alimentar com alto poder de adoçar. Ele é extraído de fibras de frutas, vegetais e cogumelos, e acredita-se que ele é até 40% menos calórico do que o açúcar, ao mesmo tempo em que tem um poder adoçante similar.

Apesar desses benefícios, seu consumo em excesso pode trazer desconforto intestinal e seu preço é relativamente alto. Seu custo de produção é cerca de 10 vezes superior ao da sacarose, conhecida comumente como açúcar, que produz um agradável efeito refrescante na boca, quando entra em contato com a saliva, o que conferiu sua aplicação em vários produtos na indústria alimentícia.

Em indivíduos com diabetes, ou seja, com deficiência no metabolismo de glicídios, é de suma importância o controle da taxa de glicose no sangue, para evitar problemas como hiperglicemia, distúrbios no metabolismo das gorduras. É extremamente bem tolerado, quando ingerido em doses espaçadas, de no máximo 20 g cada uma, e que a quantidade consumida por dia não ultrapasse 60 g, já que a ingestão de doses mais elevadas produz efeito laxativo. É um adoçante que pode ser empregado em balas, confeitos, gomas de mascar e sorvetes.

Além de poder ser utilizado como um ingrediente alimentar, possui várias aplicações clínicas, sendo indicada para tratar diabetes, desordem no metabolismo de lipídeos, bem como para prevenir otite, infecções pulmonares e osteoporose. A eficiência do xilitol no tratamento ou na prevenção da osteoporose foi comprovada por Mattila et al. (1998a,b,c; 1999). Em suas pesquisas, esses autores verificaram que o xilitol promove o aumento da massa dos ossos, preserva os minerais neles existentes e evita o enfraquecimento de suas propriedades biomecânicas. Ele estimula a absorção de cálcio pelo intestino, facilitando sua passagem do sangue para os ossos. Uma pesquisa recente, a qual associou o consumo de goma de mascar contendo xilitol à diminuição do risco de desenvolver cáries dentárias em crianças.

Apesar de todos os benefícios do uso de xilitol, algumas pessoas parecem ter uma tolerância maior à substância, de maneira que apenas uma grande concentração do produto pode trazer desconfortos gástricos, faz-se necessária a orientação de consumo pelo seu nutricionista, assim você poderá esclarecer suas dúvidas sobre o produto.



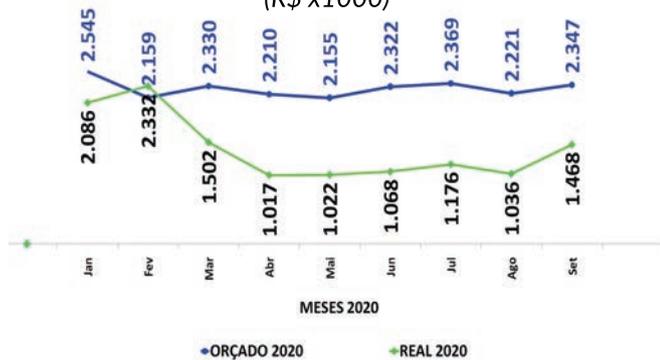
Georgiana Martins
Nutricionista do Clube





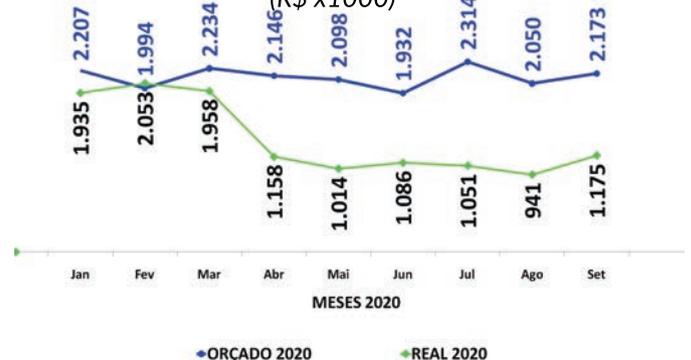
Receita Total

(R\$ x1000)



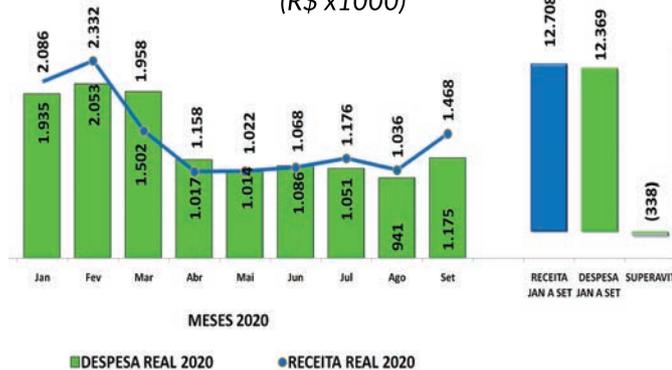
Despesa Total (Sem Depreciação)

(R\$ x1000)



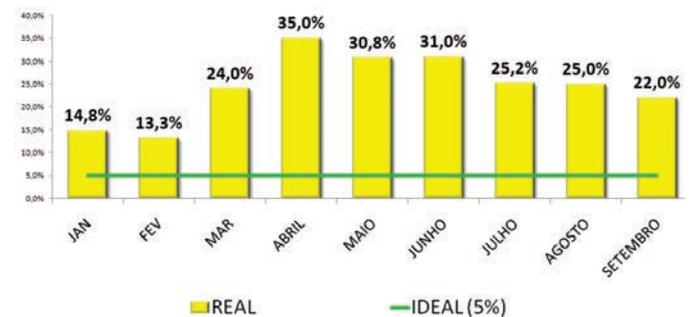
Receita x Despesa (Sem Depreciação)

(R\$ x1000)



Taxa de inadimplência

(no mês) - (%)



POR QUE DIETAS RESTRITIVAS NÃO FUNCIONAM? por Dr. Gustavo Neto



Dieta hCG, dieta da lua, dieta da maçã, dieta da Gisele Bündchen entre outras. Possivelmente você já fez ou conhece alguém que já fez alguma dieta restritiva.

A grande questão é: quantas dessas pessoas conseguem manter o peso perdido e manter uma alimentação saudável após terem alcançado "resultado instantâneo"?

Ao longo dos últimos anos tenho me dedicado (e muito) ao estudo da fisiopatologia da obesidade e a entender como tratar os inúmeros fatores que levam ao ganho de peso. E, nesse sentido,

posso afirmar que dietas restritivas aumentam a fome e fazem o metabolismo cair, para o corpo poupar mais energia; a extrema restrição de calorias não provoca uma reeducação alimentar, fazendo com que a perda de peso a médio e longo prazo não sejam sustentáveis. E, aqui, deixo um questionamento: há 5 anos atrás, você que já fez alguma dieta restritiva estava "mais leve" ou "mais pesado" que hoje? A longo prazo, está acontecendo o que não se deseja, ganho de peso.

Tanto a perda de peso, quanto a manutenção da perda de peso, são processos ativos, ou seja, demandam esforços. A saída é encontrar um estilo de vida intermediário, sem restrições e sem excessos, confortável, que vai conseguir mantê-lo a longo prazo. A chave para o sucesso é a constância e o equilíbrio!

Entender a obesidade como doença crônica é o primeiro passo para o sucesso no tratamento e, sendo assim, não existe outro caminho sem o acompanhamento endocrinológico.



Dr. Gustavo Neto | CRM-MG 49.967

Endocrinologia e Metabolismo

☎ (31) 97116-1020

@doutorgustavoneto



Mariana Figueiroa
Paisagista do Clube

A beleza das folhagens

Graças à tendência *urban jungle*, que traz a natureza para dentro de sua casa, as folhagens estão ganhando cada vez mais admiradores, espaço dentro de casa e na decoração.

Hoje, vamos falar especialmente da família *marantaceae*, que agrupa folhagens dos gêneros *maranta* e *calathea*, e muitos outros, também originários do Brasil. Essas folhagens estão saindo dos jardins e indo diretamente para casa dos amantes de plantas e para os projetos de paisagismo indoor. Suas folhas, parecendo pintadas à mão, deixam a espécie ainda mais interessante, e suas formas também as tornam muito atrativas.

Outro ponto a favor é que são de fácil cultivo. Precisam apenas de um solo fértil, enriquecido com matéria orgânica, e úmido, sem estar encharcado. Por gostar de sombra e ambientes bem iluminados, é ideal para interiores. Nos jardins, são excelentes forrações para se ter sob a copa das árvores. As folhagens são tão encantadoras quanto as flores, e tem a vantagem de se manterem bonitas o ano todo.



Aqui no Clube, elas estão bem representadas pelas *Crystal* (*Calathea Burle Marxii*), pela maranta cinza (*Ctenanthe setosa*), e pela maranta tricolor (*Stromanthe thalia 'Triostar'*).



Crystal (*Calathea Burle Marxii*)



Maranta cinza (*Ctenanthe setosa*)



Maranta tricolor

Além dessas espécies, que você pode apreciar pessoalmente aqui no Clube, a variedade de marantas e calatheas é grande, e cada uma tem seu encanto.

Duvido você não se encantar com pelo menos umas das que vai conhecer hoje.

A Maranta Pena de pavão (*Maranta Leconeura*) atinge entre 15 e 20cm de altura, suas folhas são elípticas, possuem as listras rosas que partem de uma faixa central verde clara e denteada, e a face inferior é avermelhada.



A maranta cascavel (*Calathea lancifolia*) se destaca das outras por suas folhas alongadas e levemente onduladas. Chega a atingir 25cm de altura.



A maranta prateada (*Ctenanthe setosa grey star*) é uma maranta de folhas longas, verde prateadas e pode atingir 1,20m de altura.



Depois de ter conhecido um pouquinho mais sobre essas folhagens incríveis, a certeza que temos é que elas já têm lugar garantido nas nossas casas e jardins e que é impossível não se render aos seus encantos!



PetMania's

 @Petmaniaslafaiete

-  **Boutique Pet;**
-  **Consulta Veterinária;**
-  **Banho e tosa;**
-  **e muito mais.**

Conselheiro Lafaiete:

Rua Engenheiro Nelson Teixeira, 198 - São Dimas

 (31) 99653 1667  Tele-entrega (31) 3939 8100

Ouro Branco:

Av. Maria Firmina da Silva, 550, Loja 02 - Centro

 (31) 99550 0793



Colégio

Nazaré

DA EDUCAÇÃO INFANTIL AO ENSINO MÉDIO

CONSTRUINDO VALORES. CONECTANDO PESSOAS.

Matriculas Abertas
WWW.COLEGIONAZARE.COM.BR

3764.8400

Pça Madre Teresa Grillo Michel, 176
Centro, Conselheiro Lafaiete - MG



DIFERENCIAIS PEDAGÓGICOS

- Projetos de informática (Fundamental I)
- Orientação de carreira para os alunos do 3º ano do Ensino Médio (aplicação de testes, análise de resultados e orientação vocacional)
- Projeto Estante Mágica (incentivo à leitura, letramento e desenvolvimento da escrita - Educação Infantil e Fundamental 1º ao 5º ano)
- Mostra Científico Cultural
- Gincana do conhecimento
- Inglês em parceria com a Oxford – trabalho por níveis – teremos 3 níveis-trabalhando com as quatro habilidades (ler, escrever, falar, ouvir)
- Participação em olimpíadas de Matemática, Física e Astronomia

ATENÇÃO: o Nazaré oferece formação completa e personalizada a quem confia o futuro à nós.



UNIVERSITY OF OXFORD



Líder em Mim.



O setor de Patrimônio do Clube não para!

Confira as melhorias que a diretoria vem realizando entre os meses de outubro e novembro:

Reforma da piscina aquecida



Reforma do telhado na secretaria e a instalação da linha de vida



Instalação da escada marinho do prédio administrativo



Instalação da nova rede de hidrantes (Empresa Abadia)



Pintura e manutenção em todo o clube.



Além disso, o Clube já se prepara para o fim de ano com a famosa iluminação de natal. Os colaboradores do setor estão empenhados para que tudo fique maravilhoso e, mais uma vez, encante os associados de todas as idades.

Edital de Convocação

Em cumprimento as normas do Estatuto Social do Clube, informamos que este ano haverá as eleições para Diretoria Biênio 2021/2022. Os candidatos que tiverem interesse em montar chapa deverão seguir os seguintes procedimentos:

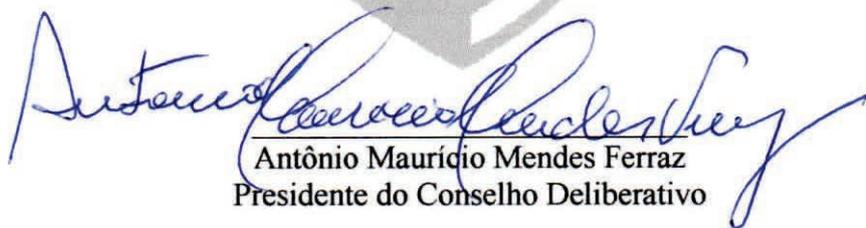
“Somente poderão ser candidatos os Sócios Proprietários maiores de 18 (dezoito) anos, residentes e/ou domiciliados na cidade de Conselheiro Lafaiete, quites com o Clube e que sejam Sócios, no mínimo, há 3 (três) anos.” Cap. VII, Seção III, Art. 36º, Parágrafo 2º do Estatuto Social.

“Os candidatos deverão requerer, por escrito, o registro das chapas, com os respectivos nomes, assinatura dos candidatos, número do título de propriedade de cada um e data de admissão no Clube.” Cap. VII, Seção III, Art. 36º, Parágrafo 7º do Estatuto Social.

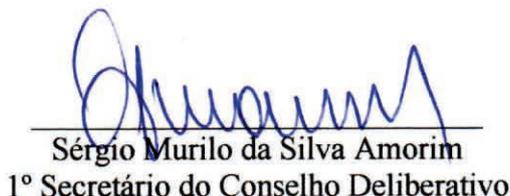
O registro de chapas deverá ser feito até a quarta-feira que antecede a eleição.

A Diretoria Executiva do Clube será eleita pelo Conselho Deliberativo, no segundo domingo de dezembro, dia 13/12/2020. O escrutínio será secreto, com início às 08h e término às 12h.

Conselheiro Lafaiete, 09 de novembro de 2020.



Antônio Maurício Mendes Ferraz
Presidente do Conselho Deliberativo

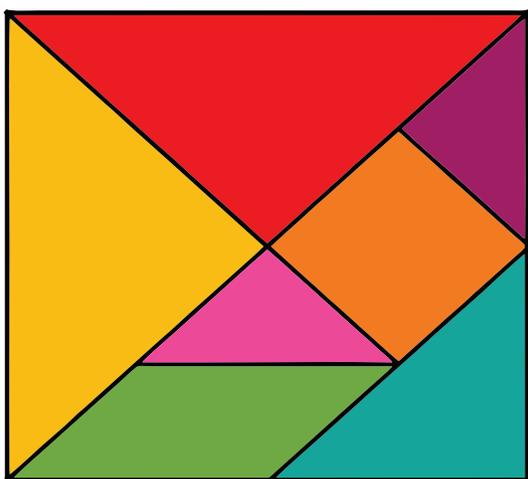


Sérgio Murilo da Silva Amorim
1º Secretário do Conselho Deliberativo

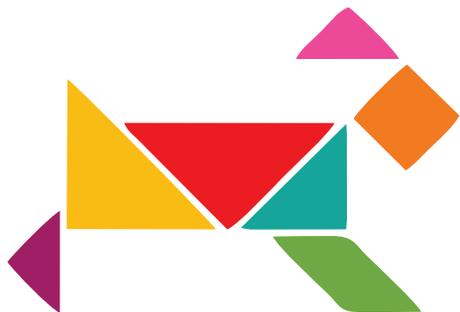
Rua Floriano Lopes Franco, 10 – Bairro Carijós – CEP: 36.406-106 – Conselheiro Lafaiete/MG
Fones: (31) 3769-2375 – E-mail: dsecretaria@clubedompedroii.com.br
Site: www.clubedompedroii.com.br

TANGRAM

Tangram é um quebra cabeças geométrico chinês formado por 7 peças, chamadas tans: são 2 triângulos grandes, 2 pequenos, 1 médio, 1 quadrado e 1 paralelogramo. Utilizando todas essas peças sem sobrepô-las podemos formar várias figuras



peixe



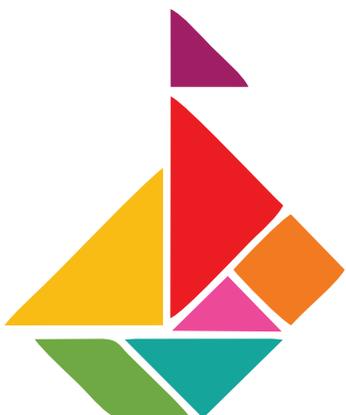
cachorro



gato



cisne



barco



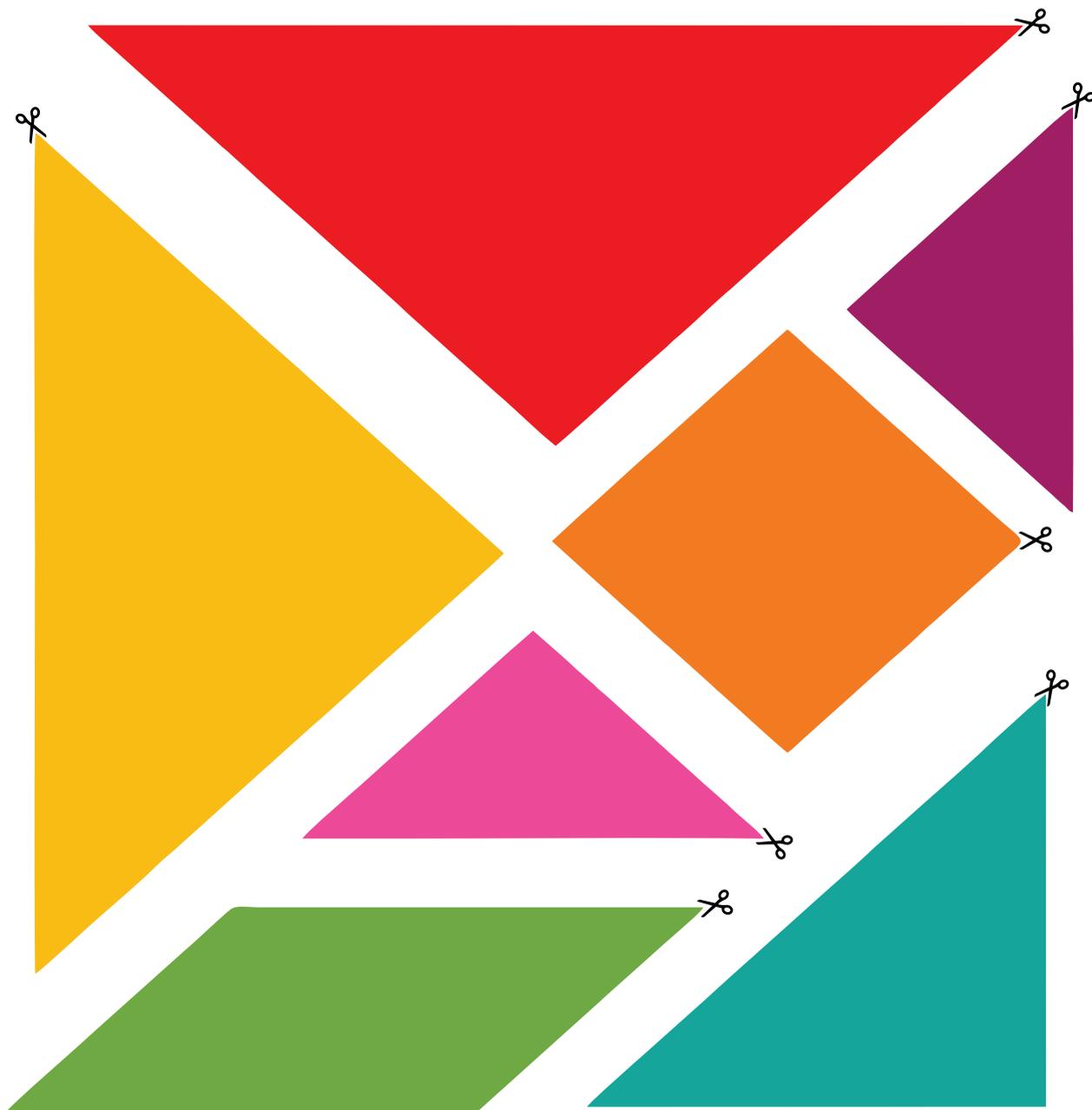
casa



coelho

RECORTE E MONTE

Para montar seu Tangram, cole esta folha em uma cartolina ou papelão, para ficar mais firme. Depois recorte as figuras e comece a montar. Você vai ver como é divertido. Não esqueça de mostrar pra gente lá na nossa página do Instagram



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

Marina Cabral
Estudante

“Eu amo muito o Colégio Batista de Ouro Branco pelo carinho imenso que os professores têm com a gente e por darem todo o suporte que precisamos.”

Ouro Branco foi onde inauguramos nossa primeira unidade fora de BH. Construímos uma estrutura, que hoje é a maior da cidade, e instituímos um alto padrão de acolhimento e qualidade pedagógica. A prova de que nossa missão tem dado certo é o elevado índice de satisfação de pais, estudantes e colaboradores com o Colégio Batista. Conheça de perto nossa proposta de ensino que privilegia a construção do caráter. Vem ser parte do Colégio Batista!

MATRÍCULAS ABERTAS

Ouro Branco: 31 3742-1142

colegiobatistamineiro.com.br



Colégio
Batista
Mineiro

➤➤ Virtudes que fazem a diferença.

BLACK WEEKS



Superofertas para você cuidar da saúde e da estética!

DE **16 A 28**
DE NOVEMBRO

Acompanhe nosso Instagram:

 @freitasmanipulacao

ATÉ **30%** DE DESCONTO



 (31) 99799-6500 | 99799-7200  3769-5566

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