

# Fatos & Fotos

Ano 2 - Número 14 - Setembro de 2007



[www.sar12.org.br](http://www.sar12.org.br)

Amigo morador, o jornal Fatos e Fotos circula, a partir dessa edição (14ª), com nova diagramação. Nosso objetivo é evoluir sempre e atender as expectativas de todos os associados.

Lembre-se, o jornal Fatos & Fotos é uma poderosa ferramenta de comunicação que trabalha em prol dos interesses comuns, divulgando as atividades da Diretoria e da comunidade.

Antes de construir ou reformar consulte nosso Departamento Técnico na administração. Evite multas e embargos em sua obra.

Com o objetivo de alertar nossos jovens com relação ao grave problema das drogas, continuamos com a campanha "Contra as drogas a favor da vida".

Pág. 3

Morador, pratique esportes com prudência! Mantenha Sua saúde em dia com Check-up e exame médico atualizados.

Estamos construindo uma rampa de acesso ao salão social, para deficientes físicos que necessitam de auxílio de cadeiras de roda. A obra, em execução ao lado do alambrado da quadra poliesportiva, está prevista para ser concluída este mês.



## Dia dos Pais



A partir da esquerda os diretores: Pimentel, Alan, Victor Júlio e Fernando

Cerca de 200 moradores participaram do churrasco em comemoração ao Dia dos Pais realizado em 5 de agosto no Salão Social com a exclusiva marca de sucesso em eventos "Residencial 12".

Os papais curtiram suas famílias em um evento totalmente agradável ao som de músicas suave, bate papo e muita confraternização.

O delicioso churrasco servido à moda gaúcha foi complementado com espetinhos de carne, frango e linguiça, além de maionese, arroz, farofa, beringela, vinagrete, cerveja, refrigerante, sobremesas apresentadas em doces de abóbora, coco e leite, além de um pão de frios, espetacularmente preparado para o evento.

Tudo foi supervisionado pelo carinho dos chefs de cozinha: Emerson

e Alice Esquio, Márcia Amadio, Nancy Stockunas e Márcia Magalhães.

De acordo com a diretoria esses eventos têm como principal objetivo a união das famílias e a integração dos vizinhos o que resulta na quebra de fronteiras entre pessoas que muitas vezes, mesmo morando ao lado, não tem a oportunidade de se conhecerem.



Simplemente um show

## Turma da Pintura

Participe das aulas de pintura que são ministradas, desde 10/08, no salão social pelo professor Willian, às 2ª e 6ª feiras, das 9h às 12h e das 14h às 17h. As aulas são direcionadas tanto para alunos iniciantes quanto para veteranos. Maiores informações com o professor, durante as aulas ou pelo telefone 3692-9802.



## Cartas do Leitor

Prezado morador, o jornal *Alpha Doze Fatos e Fotos* é seu!

Utilize esta preciosa ferramenta de comunicação em seu favor.

Participe com sugestões de pautas e opiniões encaminhando-as para o endereço eletrônico:

[socialesportes@sar12.org.br](mailto:socialesportes@sar12.org.br) ou por cartas que podem ser deixadas na administração.

Reservamo-nos o direito de resumir o conteúdo dos textos sem prejudicar a informação.

Os sacos de lixo de **cor verde**, que são distribuídos pela administração, devem ser usados apenas para o acondicionamento de recicláveis.



### EXPEDIENTE

O jornal *Alpha Doze Fatos & Fotos* é uma publicação da Associação Alphaville Residencial 12

#### Diretoria Executiva

Presidente - Júlio Cesar Portela Lima  
Administrativo - Fernando A. Telles Ribeiro  
Segurança - Luiz Gonzaga de Oliveira Pimentel  
Social Esportes - Victor George Stockunas  
Técnico - Alan Cesar G. Mendes  
Financeiro - João Carlos Carrasco Grandisoll

#### Mesa Diretiva do Conselho de Administração

Presidente - José Carlos Misorelli  
Vice-presidente - Rogério de Moura Estevão Jr.  
Secretário - José Francisco da Silva

#### Conselho Fiscal

Rui Gerolamo  
Gastão Grohmann  
Luiz Eduardo Lopez

Jornalista Responsável: Claudinei Tavares  
MTB - 31821 - Fone: (11) 8222-8033  
[claudinei.oct@uol.com.br](mailto:claudinei.oct@uol.com.br)

Tiragem - 500 exemplares

Coordenação - Victor George Stockunas

### Editorial

## Oras, afinal, por que um plano Diretor?

Voltemos um pouco no tempo, lembremos do grave acidente da TAM. Se houvesse um planejamento adequado para Congonhas, teria ocorrido esta fatalidade? Quantas pontes são construídas levando do nada ao nada? Quanta verba é aplicada sem resultado prático?

Uma sociedade que pretende ser mais bem avaliada no futuro não pode comprometer o presente ou esquecer o passado.

Parabéns Diretoria! por haver retomado os estudos do Plano Diretor para a Sociedade, que começou a ser montado em 2001 e só foram aprovados em virtude da atitude pouco cautelosa e precipitada de poucas pessoas com o intuito simples de tripudiar uma idéia que, agora, já poderia estar quase completa.

## Estar no Conselho Fiscal

Quase todos nós, na hora de decidirmos pela eventual participação em um grupo de pessoas ou associação, postergamos. Mesmo que o objetivo seja o bem-estar comum, adiamos. Alguns de nós acabam com um longo tempo de indefinição e decidem pela participação para tentarem resolver problemas pessoais ou acompanharem mais de perto os atos daqueles que lideram o grupo ou associação. Nestes casos o motivo talvez não seja nobre, mas a decisão de participar não deixa de ser.

Posterguei, adiei e, mesmo não tendo problemas pessoais a resolver ou atos a ser acompanhados mais de perto, decidimos, que me candidataria a membro do Conselho de Administração do Residencial. Sim, decidimos, pois esta não é uma decisão que se toma sem antes consultar quem realmente manda: Dna. Diva.

Das 30 vagas de Conselheiro somente 15 estavam preenchidas sendo assim desnecessário fazer qualquer tipo de campanha. Talvez não tivesse os fundos suficientes (desculpem, não resisti). Fui eleito, acho que por unanimidade.

Após algum tempo de participação no Conselho de Administração, que já estava com suas vagas quase que totalmente

Quando foi realizado nestes quase sete anos? Quanto mais poderia ter sido feito nestes quase sete anos?

Não aceitemos mais as tempestades provocadas por mudanças de Diretoria que abandonam projetos anteriores tentando implantar novas idéias.

Planejar é: determinar o futuro sem pressa, ouvir a sociedade, aspirar suas intenções, qualificar seus interesses e valorizar o bem comum sem vaidades.

Senhores Diretores, sugiro convidar a sociedade para participar do Plano Diretor já esboçado e que poucos conhecem.

Fiquei feliz por ocasião da última reunião do Conselho em que o projeto Plano Diretor foi aprovado por esmagadora maioria.

Planejar é qualificar um futuro promissor.

José Carlos Misorelli  
Presidente do Conselho de Administração

preenchidas, nova indecisão. Deveria ou não candidatar-me à uma das 3 vagas no Conselho Fiscal, que resistiam bravamente a ser preenchidas. Titubeei, posterguei, adiei, mas decidi me candidatar. Desta vez decidi, pois achei que Dna. Diva já havia autorizado a parte mais complicada.

Foi uma decisão acertada e prazerosa:

Acertada pois as funções do Conselho Fiscal são de apoio à Assembléia, ao Conselho de Administração e à Diretoria e visam orientar os procedimentos antes da crítica aos resultados. São elas: examinar os livros, documentos e balancetes encaminhados pela Diretoria Executiva, emitindo parecer; examinar o relatório anual, o balanço geral e a demonstração da receita e despesas, bem como a proposta orçamentária e o programa de obras. Elaborados pela Diretoria Executiva, emitindo parecer sobre tais documentos para apresentação ao Conselho de Administração.

Prazerosa por poder trabalhar, discutir, divergir e enfim conviver com os Srs. Rui Gerolamo e Gastão Grohmann, meus amigos, membros do Conselho Fiscal para os quais garantir o bem-estar comum é antes de tudo um dever.

Luiz Eduardo Lopes  
Membro do Conselho Fiscal

## Orçamento 2008

A Diretoria está elaborando o orçamento para o ano de 2008 que contempla na parte de custeio a segurança, manutenção das áreas comuns e conservação dos equipamentos.

Na área de investimentos a Diretoria aceita sugestões dos sócios, que podem ser feitas por meio de cartas, endereçadas à administração, aos cuidados do gerente geral, César Caetano. Todas as sugestões serão analisadas e em seguida planilhadas com levantamento de custos, para então serem colocadas à apreciação dos Conselhos Fiscal e Deliberativo. E por fim apresentada à Assembléia Geral. Participe!

João Carlos  
Diretor Financeiro

## Aulas de Ballet, Jazz e Karatê

Contamos, a partir deste mês, com aulas gratuitas de Ballet, Jazz e Karatê, ministradas no salão social.

A iniciativa da diretoria tem o objetivo de atender aos moradores que esperavam por essas modalidades em nossa grade esportiva.

### Horários

#### Ballet/Jazz - 2ª feiras

Baby Class 3 a 5 anos  
17h30 às 18h30

Ballet - 6 a 10 anos  
18h30 às 19h30

Ballet - 11 a 15 anos  
19h30 às 20h30

Jazz - 8 a 15 anos  
20h30 às 21h30

(Os interessados nas aulas de Jazz devem verificar com a professora o traje necessário)

#### Karatê - 3ª feiras

## Natureza

### Boa ação

No próximo dia 22 de setembro realizaremos o evento "Residencial 12 Amigos da Natureza". Na ocasião serão plantadas na área do Poliesportivo 200 mudas de árvores frutíferas e nativas da região, de um total de 1000 previstas no projeto.

A programação tem início às 9h, em nossa sede com contos de histórias mitológicas sobre o tema ecologia, que serão proferidos pela professora Lígia Borges, licenciada em artes cênicas pela ECA-USP. Já às 11h será o início do plantio das mudas. As crianças que comparecerem ao evento e realizarem o plantio poderão batizar as árvores com os seus nomes.

Maiores informações na administração com o gerente César ou engenheira Kátia. Telefone 4153-2292.

## Campanha

### "Contra as drogas à favor da vida"

Intitulamos "droga" qualquer substância e/ou ingrediente utilizado em laboratórios, farmácias, tinturarias, etc., desde um pequeno comprimido para aliviar uma dor de cabeça ou até mesmo uma inflamação, é uma droga. Contudo, o termo é comumente empregado a produtos alucinógenos ou qualquer outra substância tóxica que leva à dependência como o cigarro e o álcool, que por sua vez têm sido sinônimos de entorpecente.

As drogas psicoativas são substâncias naturais ou sintéticas que ao serem introduzidas no organismo humano, independente da forma (ingerida, injetada, inalada ou

absorvida pela pele), entram na corrente sanguínea e atingem o cérebro alterando todo seu equilíbrio, podendo levar o usuário a reações agressivas.

O que leva uma pessoa a usar drogas?

Pesquisas recentes apontam que os principais motivos que levam um indivíduo a utilizar drogas são: curiosidade, influência de amigos (mais comum), vontade, desejo de fuga (principalmente por problemas familiares), coragem (para tomar uma atitude que sem o uso de tais substâncias não tomaria), dificuldade em enfrentar e/ou agüentar situações difíceis, hábito, dependência (comum), rituais, busca por sensações de prazer, tornar-se calmo, servir de estimulantes, facilidades de acesso e obtenção e etc.

## Combate ao frio

A Campanha do Agasalho do Fundo Social de Solidariedade de Santana de Parnaíba, da qual nosso Residencial participou, ultrapassou a expectativa de arrecadação em quase 5 mil peças de roupas, um sucesso. Foram arrecadadas 37 mil peças.

Na ocasião o diretor social, Victor Stockunas representou o Residencial 12 ao lado do prefeito

Benedito Fernandes, da 1ª dama Angela Fernandes e do vereador Nequinho.



## Pilhas e baterias de celulares

Quando jogadas no lixo comum são fonte de contaminação dos lixões, lençol freático, rios, córregos, além de degradar o meio ambiente e afetar os seres vivos diretamente.

A próxima vez que você jogar fora pilhas e baterias usadas, não deposite-as no lixo comum. Separe esse material e dê destino adequado. Em Alphaville existem, diversos locais que aceitam esses materiais, os quais são encaminhados para reciclagem. Pense nisso. A natureza agradece.

## Saúde da mulher

Dismenorréia é o termo usado pelos médicos para designar a cólica menstrual, um problema ginecológico que afeta metade das mulheres em idade fértil. A palavra, de origem grega, significa menstruação difícil. Existem dois tipos de cólica menstrual: a dismenorréia primária e a secundária. Em 80% dos casos a cólica menstrual está associada à dismenorréia primária e se manifesta um a dois anos após a primeira menstruação (menarca).

### O QUE CAUSA A DISMENORRÉIA?

A dismenorréia primária é provocada por aumento da produção de substâncias chamadas prostaglandinas, pela camada que reveste o útero, denominada endométrio. A prostaglandina é uma substância hormonal produzida a partir do estímulo da progesterona, o hormônio que predomina na segunda fase do ciclo reprodutivo feminino, depois que ocorre a ovulação. O excesso de prostaglandinas durante o período menstrual provoca fortes contrações do útero, que é um músculo. Ao contrair-se o útero pressiona os vasos sanguíneos à sua volta, dificultando o suprimento de oxigênio aos tecidos e a dor é resultado da falta de oxigênio em partes do útero. O excesso de prostaglandina afeta outros órgãos e é por isso que a cólica menstrual é freqüentemente acompanhada de sintomas como dor de cabeça, dor nas costas, náusea e vômito, tontura e diarreia.

### AS CAUSAS DA DISMENORRÉIA SECUNDÁRIA

Aparece associada a algum distúrbio nos órgãos reprodutivos femininos -- ovários, anexos uterinos ou no próprio útero. As principais condições que podem dar origem à dismenorréia secundária são: Endometriose -- doença que leva à proliferação do tecido endometrial; Mioma - espécie de tumor benigno que cresce dentro do útero; Doença inflamatória pélvica -- infecção causada por bactéria que começa dentro do útero e pode se espalhar pelos anexos desse órgão como trompas e ovários.

### OS PRINCIPAIS SINTOMAS DAS DISMENORRÉIAS

Além da dor, que pode ser intensa, também podem ocorrer os seguintes desconfortos: náusea, diarreia, vômito, dor na região lombar e do sacro, com irradiação para as coxas, fadiga, nervosismo, tontura, dor de cabeça (cefaléia), desmaio ou síncope (esta ocorrência, em particular, é bem rara).

Fonte: Dr. Nilson Roberto de Melo  
Presidente da Sociedade Brasileira de  
Reprodução Humana

## Galeria de Fotos Dia dos Pais



# Anuncie aqui

# Informações

# 4153-2292

A excelência da qualidade de serviços  
é o que constrói o valor da EMBRASE

## Embrase<sup>D</sup>

Segurança & Serviços

São Paulo

Fone: (11) 3879-6200

Campinas

Fone: (19) 3738 9100

[www.embrase.com.br](http://www.embrase.com.br)