

# Fatos & Fotos

Ano 3 - Número 18 - Fevereiro de 2008



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

## Verão

O verão está a todo vapor e para você curtir ao máximo a estação mais esperada do ano trouxemos algumas dicas de saúde. - Página 4.

## Dedetização

Todos os meses realizamos o serviço de dedetização nas áreas comuns do Residencial, bem como nas áreas externas das residências. O produto aplicado age contra insetos rasteiros e voadores e garante tranquilidade para os moradores.



## Novos computadores

Com o objetivo de agilizar os trabalhos da administração a Diretoria adquiriu recentemente 5 novos computadores, realizou a atualização (Up grade) em 8 máquinas e está implantando novos programas.

## Obras e reformas

Mais uma vez pedimos: antes de construir ou reformar (com ou sem aumento de área) consulte o departamento técnico. Inclusive para instalações de toldos e coberturas em geral. Evite transtornos!

## Olimpíada Inter-Alphas 2008



Está chegando a XIV Olimpíada Inter-Alphas, que será disputada no Alphaville Tênis Clube entre os dias 05/abril e 08 de junho. Na edição passada nossa delegação foi composta por cerca de 250 atletas. Na ocasião conquistamos medalhas de ouro no futebol de campo infantil e handebol mirim. Vamos superar estes números! Faça já sua inscrição até o dia 28 de fevereiro em nossa administração. Deixe o atleta que existe em você brilhar pelo Residencial 12.

Estamos precisando de moradores para coordenar equipes durante os jogos. Participe conosco.

## Patrocínios

Ajude nossa delegação a brilhar ainda mais na Inter-Alphas. Seja um patrocinador oficial do nosso Residencial. Vincule sua empresa ao esporte do Residencial e tenha retorno garantido. Maiores informações na administração.

## Nova Portaria

Em breve a Diretoria disponibilizará, para apreciação dos moradores, mais projetos para a construção da nova portaria.

Antes da escolha definitiva todos terão oportunidade de opinar e decidir por aquela que agregue beleza, estilo, segurança e que valorize o patrimônio comum.

Residencial 12 - *Qualidade de vida em primeiro lugar.*

## Beleza escondida

A poda do Sansão do Campo, existente ao longo das Alamedas Cianorte e Cambará, realizada no início do ano desnuda exuberante natureza rica em espécies arbóreas

nativas da mata atlântica. Agora, os moradores podem observar uma linda paisagem. Na foto abaixo (direita) destacamos dois lindos coqueiros, antes escondidos. Um verdadeiros show.



## Nossos Funcionários



Adeli Cardoso é funcionária do Residencial 12 há 9 anos, é do signo de gêmeos, espera com muito amor a filha Eduarda, adora chocolate e torce para o Corinthians.

“Desejo um mundo melhor para a humanidade, no qual eu possa educar minha filha com dignidade e segurança.

## Golpe do falso sequestro

Fiquem atentos para este tipo de golpe que acontece com frequência e assusta a população. Um indivíduo (bandido) entra em contato com sua residência, por telefone e anuncia se tratar de um sequestro. Na tentativa de extorsão, o bandido diz estar com seu familiar, nesse momento outro bandido começa a gritar como se fosse a vítima sendo agredida, é aí que muitas vezes o golpe dá certo. CUIDADO! preste muita atenção em telefonemas estranhos e principalmente quando a chamada for à cobrar.

O que fazer nestes casos? Deve-se desligar o telefone imediatamente, se for o caso peça ajuda para nossos vigilantes, por meio da portaria, para que esta entre

em contato com os seus familiares, por meio de outro telefone e assim descaracterizar o falso sequestro.

Dicas: evite que crianças atendam o telefone; Instrua seus funcionários no atendimento às ligações; Jamais forneça dados pessoais como endereço, telefones de parentes ou celulares.

Qualquer dúvida entre em contato com o Departamento de Segurança da AAR-12.



Denuncie à polícia (sem ser identificado) toda e qualquer atividade suspeita!

Disque Denúncia  
0800 15 63 15



## 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 Grandisolli

### 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 Lope

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

Tiragem - 500 exemplares

Coordenação - Victor George Stockunas

## Monitoramento iluminado

Com objetivo de melhorar a eficiência do nosso sistema de monitoramento, iluminamos alguns setores do Residencial. Durante a instalação dos holofotes nos preocupamos com os condutores de veículos automotores, com isso posicionamos os equipamentos em ângulos estratégicos.



## Febre Amarela

Se você vai viajar para alguma área que tenha risco de transmissão para Febre Amarela, você pode fazer uma viagem tranquila. Saiba que nesses locais existem vacina contra a doença e mais, ela deve ser aplicada dez dias antes de sua viagem, se você nunca foi vacinado.

Onde se corre risco de pegar febre amarela? No Brasil, os riscos são as regiões de matas e rios dos seguintes locais: todos os Estados da Região Norte e Centro-Oeste, bem

como parte da Região Nordeste (Estado do Maranhão, sudoeste do Piauí, oeste e extremo-sul da Bahia), Região Sudeste (Estado de Minas Gerais, oeste de São Paulo e norte do Espírito Santo) e Região Sul (oeste dos Estados do Paraná, Santa Catarina e Rio Grande do Sul).

As pessoas que moram nestas regiões, ou aqueles que irão viajar para estes locais devem tomar a vacina, caso ainda não tenham feito ou o fizeram há mais de dez anos.

Maiores informações no site do Ministério da Saúde: [www.saude.gov.br](http://www.saude.gov.br)

## Valorizando o patrimônio comum

Nossa quadra de tênis foi totalmente reformada. Foram feitos reparos no alambrado e o piso ganhou nova pintura. Já a arquibancada recebeu lavagem em alta pressão.

A obra está pronta e a quadra aberta para os tenistas aplicarem os fundamentos do esporte com precisão.

De acordo com a diretoria

2008 será um ano de muitos torneios internos, nos quais o principal objetivo é a confraternização dos moradores.

Participe das aulas de tênis no Residencial 12. Entre em contato com os professores Bento ou Airton que estão nas quadras diariamente nos períodos da manhã e tarde.



## Força amiga

Nossa grande amiga, dona Marilda Ribeiro, enfrentou uma cirurgia com muita garra e está se recuperando bem.

Aguardamos seu retorno ao nosso convívio.



## Academia

Com objetivo de proporcionar mais conforto para os usuários da academia e reduzir o tempo de espera por um equipamento, estamos adquirindo mais duas esteiras e equipamentos complementares para a musculação.



## Gaviões da Fiel homenageia Santana de Parnaíba

Santana de Parnaíba comemorou o carnaval de 2008 em grande estilo. A escola de samba Gaviões da Fiel, que desfila no grupo especial das escolas de samba de São Paulo, homenageou a cidade histórica em seu enredo. A festa contagiou os foliões que ao final do desfile seguiram a escola formando um grande bloco popular.

Foi uma festa muito bonita, na qual, não só os corinthianos vibraram com a escola, mas também os palmeirenses, santistas, tricolores, cruzeirenses, enfim... Todos curtiram o samba com alegria e respeito.

### Qualidade de vida

## Viver em comunidade requer responsabilidade

Quando se escolhe um lugar como Alphaville para morar, a principal intenção é a busca pela qualidade de vida para a família.

Como qualidade de vida entende-se: segurança, tranquilidade, contato estreito com a natureza, lazer e convívio social facilitados e ainda ter por perto bancos, supermercados, escolas, clínicas, lojas e todos os demais

serviços.

Temos tudo isso aqui em Alphaville e, em cada residencial, equipes capazes de administrar e implementar essa qualidade de vida.

Contudo, não podemos nos esquecer que a manutenção desses serviços tem um custo pelo qual cada morador tem sua cota de responsabilidade.

## Campanha contra as Drogas!

A simples curiosidade é o que leva muitas pessoas para o caminho das drogas. Elas não imaginam que uma brincadeira as levam para o inferno em vida, além de antecipar a morte. Só no fundo do poço essas pessoas descobrem que aquela simples curiosidade roubou fases importantes de sua vida. Por fim, o que mais desejam, então, é deixar as drogas.

Moral da história: *o melhor mesmo, é não experimentar!*

## Cuidados no Verão

O verão é uma estação do ano que requer muitos cuidados com a saúde. Devido ao sol e ao calor devemos ter atenção redobrada com a proteção de nossa pele e com a ingestão de líquidos.

Além do perigo do câncer de pele, há também os incômodos males típicos desta época quente que são: as micoses e manchas que aparecem no corpo e rosto. Seleccionamos diversas dicas para que você tenha um verão repleto de diversões e segurança.

### \*Micose

As coceiras entre os dedos, principalmente dos pés, são atraídas pela umidade e calor o que proporciona a proliferação de fungos e bactérias. Por isso, durante o banho devemos lavar bem entre os dedos e em seguida secá-los totalmente.

### \*Conjuntivite

Os olhos precisam de cuidados e muita atenção, pois é no verão que ocorrem mais casos de conjuntivites que são causados por bactérias.

### \*Crianças

Os baixinhos devem receber atenção redobrada, já que eles são mais propensos a apresentar quadros de vômitos e diarréias causados pelas famosas viroses. Devemos ficar atento à qualidade da água que ingerimos. Lembre-se que toda água deve ser filtrada ou fervida. Outro problema freqüente é a desidratação, ou seja, falta de água no corpo. Fique atento, principalmente na praia.

### \*Alimentação

As refeições podem ser leves, à base de frutas e saladas. Também devemos ter cuidado na manipulação e conservação dos alimentos que devem ser mantidos na geladeira. Se possível, evite

molhos, maionese e alimentos gordurosos.

### \*Vestuário

Use roupas leves, confortáveis e de preferência de cor clara. No sol, use chapéu ou boné, além de óculos escuros.

### \*Filtro Solar

É fundamental, pois é nosso maior aliado contra o câncer de pele. Pessoas de pele morena também devem usar filtro solar.

### \*Atividades Físicas

Segue algumas dicas para a prática de esportes com segurança.

-Evite bebidas alcoólicas ou com cafeína, pois aumentam o calor corporal;

-Exercite-se no período mais fresco do dia (início da manhã ou final da tarde);

-A umidade alta impede o resfriamento do corpo pela evaporação do suor, por isso, remova a roupa molhada que atrapalha esse processo;

-Borrife água no corpo;

-Sintomas de esgotamento pelo calor ou por excesso de esforço são: tontura, fraqueza e confusão mental. Caso esses sintomas apareçam, pare, encontre uma sombra, beba bastante água e diminua o ritmo. Talvez você esteja precisando se alimentar. Se os sintomas continuarem procure um médico.

- Antes de qualquer prática esportiva faça uma avaliação com um médico.

### \*Brotoeja

Devido ao excesso de calor e transpiração, crianças podem apresentar brotoejas (bolinha vermelha com água), acompanhada de coceira, principalmente nas "dobras", como o pescoço.

Evite exposição exagerada ao sol, além de ambientes quentes. Não agasalhe demais as crianças e não exagere na temperatura do banho.

### \*Insolação

É causada pela exposição excessiva ao sol. Os sintomas são: intensa falta de ar, dor de cabeça, náuseas, tonturas, temperatura do corpo elevada, pele quente, avermelhada e seca, além de bolhas na pele e em alguns caso a inconsciência. Evite tomar sol entre 10h e 16h.

### \*Desidratação

É a perda de líquidos e sais minerais do corpo, ocorre com mais freqüência no verão devido ao excesso de transpiração. Beba muito líquido e fique atento com a qualidade dos alimentos consumidos.

### \*Dengue, o grande mal do verão

Com a chegada do verão e o início da temporada das chuvas os casos de dengue aumentam, devido ao acúmulo de água limpa e parada, ideal para a proliferação do mosquito da dengue.

Todos já devem saber que a doença é viral e transmitida pelo mosquito *Aedes Aegypti*. Ele é muito pequeno, mas fácil de identificar, pois é escuro, rajado de branco, é menor que um pernilongo e pica durante o dia.

Sintomas da doença:

- Dor de cabeça;
- Dor nos olhos;
- Febre alta;
- Dor nas juntas;
- Manchas avermelhadas no corpo;
- Falta de apetite;
- Fraqueza.

Em caso de suspeita de dengue procure imediatamente um médico.

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

**Embrase**<sup>®</sup>  
Segurança & Serviços

São Paulo  
Fone: (11) 3879-6200

Campinas  
Fone: (19) 3738 9100

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

## Inter-Alphas 2008

Precisamos de coordenadores para as olimpíadas. Os moradores interessados em colaborar com o Residencial devem entrar em contato com o gerente César Caetano na administração. Sua participação é muito importante.

## Cantinho do Torcedor

*"Divisão não nos interessa, o que importa é a união"*

Victor Stockunas

