

## Bullying

Fique atento à qualquer comportamento estranho do seu filho, ele pode ser vítima de bullying no colégio.

*Página 4*

## Drogas

Com o objetivo de manter nossos leitores sempre atentos com relação aos problemas causados pelas drogas, continuamos com a Campanha "Residencial 12 - Contra as Drogas".

*Página 4*

## Expediente da ADM

Como informamos na edição anterior nossa administração atenderá em novos horários no próximo dia 1º de abril.

De 2ª à sexta-feira o expediente será das 7h30 às 20 e aos sábados das 8h às 14h.

## A praça é nossa

Com o objetivo de proporcionar mais conforto aos frequentadores da praça Guarapuava foram instalados 6 bancos no local. Agora, não há mais desculpas para uma paradinha na praça para bater um agradável papo matinal ou de fim de tarde com os amigos.

**14 de Março  
Feijoada e Chorinho  
no Residencial 12**

**Hummmmm  
que delícia!!!**

Amigo morador, faça parte da festa que vai abrir o calendário de eventos sociais do Residencial 12 "A Feijoada e Chorinho". A Diretoria Social está organizando um evento com as marcas registradas do Brasil: Feijoada, Chorinho e muita Alegria.

Tudo acontecerá no dia 14 de março, a partir das 13h, no salão social. Os convites estão à venda na administração, são limitados e não serão vendidos no dia do evento. Reserve já o seu e traga sua família.  
Residencial 12 - "Qualidade de vida em primeiro lugar"

### Páscoa

### Alô garotada

Anote essa data na agenda: 12/04, quando comemoraremos uma Páscoa diferente e muito deliciosa. Aguardem a surpresa!!!



### Duathlon agitará Residencial 12

No próximo dia 15, a partir das 9h, a Diretoria de Esportes realizará o 1º Duathlon do 12. Na ocasião os participantes farão um passeio ciclístico seguido de uma caminhada nas alamedas do Residencial. O evento abrirá o calendário esportivo de 2009 que está repleto de atividades. "Nosso principal objetivo é proporcionar cada vez mais integração entre os moradores", destacou o diretor de esportes Renato Martins.

## Cartas do Leitor

Morador, 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: [socialesportes@sar12.org.br](mailto:socialesportes@sar12.org.br) ou por cartas que podem ser deixadas na administração aos cuidados da Diretoria Social.

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

Participe das aulas de pintura do Residencial 12 e deixe o artista que existe em você brilhar para o mundo. Maiores informações na administração.

Arquivo Res. 12



## Associação Alphaville Residencial 12

### EXPEDIENTE

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

#### Diretoria Executiva

Presidente - Júlio César Portela Lima  
Administrativo - Geni Berto  
Segurança - Salvador Pinto Macedo  
Social - Joeny Cremasco  
Esportes - Carlos Renato Martins  
Técnico - Alan Cesar G. Mendes  
Financeiro - Felice Perrella

#### Mesa Diretiva do

##### Conselho de Administração

Presidente - Antonio José da Silva  
Vice-presidente - Rogério de Moura Estevão Jr.  
Secretário - José Francisco da Silva  
2ª Secretária - Ana Maria Fagundes

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 - Joeny Cremasco

## Dicas de Segurança na Internet

Quando você sai de casa, certamente toma alguns cuidados para se proteger de assaltos e outros perigos existentes nas ruas. Na internet, é igualmente importante pôr em prática alguns procedimentos de segurança, já que golpes, espionagem e roubo de arquivos e senhas são apenas alguns dos problemas que as pessoas podem ter na Web. É para ajudá-lo a lidar com isso que o InfoWester apresenta a seguir, quinze dicas importantes para você manter sua segurança na internet e em seu computador.

- 1) Saia do computador sempre usando Logout, sair ou equivalente;
- 2) Crie senhas difíceis de serem descobertas;
- 3) Mude a sua senha periodicamente;
- 4) Use navegadores diferentes;
- 5) Cuidado com downloads;
- 6) Atente-se ao usar Windows Live Messenger, Google Talk, AIM, Yahoo!

- Messenger, entre outros;
- 7) Cuidado com e-mails falsos;
  - 8) Evite sites de conteúdo duvidoso;
  - 9) Cuidado com anexos de e-mail;
  - 10) Atualize seu antivírus e seu antispyware;
  - 11) Cuidado ao fazer compras na internet ou usar sites de bancos;
  - 12) Atualize seu sistema operacional;
  - 13) Atualize também os seus programas;
  - 14) Não revele informações importantes sobre você;
  - 15) Cuidado ao fazer cadastros;

Por fim, se proteger no "mundo virtual" pode ser um pouco trabalhoso, mas é importante para evitar transtornos maiores.



## Cotidiano

### Portaria

- 1) Morador, ao efetuar liberação por escrito para saída de funcionários com objetos ou alimentos, o Departamento de Segurança solicita atenção para uma caligrafia legível. Dessa forma evita-se constrangimentos.
- 2) Outro dado importante: na autorização deve conter o nome da alameda e o número da residência.

### Animais de estimação

- 1) Nossa segurança tem observado moradores e adestradores em passeios pelas alamedas e áreas comuns. O pior é que muitos conduzem animais de grande porte sem o uso de guia-curta e focinheira.
- 2) Outro problema que já está insustentável refere-se às fezes de animais que são deixadas nos jardins alheios e nas áreas comuns. Salientamos que fezes de animais podem gerar multa. Com isso, solicitamos para, quando em passeios com os bichinhos, recolherem as fezes em saquinhos e os depositarem nas lixeiras comuns, localizadas em

diversos pontos do residencial.

- 3) Não alimente os pombos, pois esses pássaros podem transmitir doenças ao homem.
- 4) Dica Importante: Para afastar os gatos dos jardins, basta espalhar algumas naftalinas que os bichanos fogem (sugestão de uma moradora que tem uma ONG em prol dos animais).

### Velocidade

Evite atropelamentos e colisões em nossas alamedas. Saiba que o limite de velocidade é de 20 km/h e que nossas crianças, adolescentes, adultos e idosos estão a todo momento transitando a pé pelas alamedas. É melhor atrasar menos de 1 minuto para chegar em sua residência do que enfrentar transtornos muitas vezes irreparáveis. Pense nisso e dirija com cautela!!!

Evite barulho após às 22h

Respeitar o próximo é fundamental para o convívio harmonioso em comunidade!!!

## Dengue: Saiba mais sobre esse fantasma

A dengue é uma doença transmitida pelo mosquito *Aedes aegypti*. Ele é escuro, com listras brancas, menor que um pernilongo. Tem por hábito picar durante o dia e se desenvolve em água PARADA e LIMPA.

### Como evitar a Dengue?

Não deixe acumular água em pratos de vasos de plantas e xaxins. Na hora de lavar o recipiente, passe um pano grosso ou bucha nas bordas. Substitua a água dos vasos de plantas por areia grossa umedecida.

Esvazie as garrafas sem uso. Elas devem ser guardadas de boca para baixo, de preferência em lugares cobertos.

Todo material descartável que acumula água, como copos de plástico, latas e tampinhas de garrafa, deve ser jogado no lixo.

Pneus velhos são um dos lugares preferidos do mosquito da dengue. Por isso, eles devem ser guardados em lugar coberto.

Mantenha as caixas d'água, poços, latões e filtros bem fechados.

Troque diariamente a água de bebedouros de animais. Lave bem o recipiente com uma escova ou bucha.

Mantenha limpas as calhas, lajes e

piscinas.

Elimine a água acumulada em bambus, bananeiras, broméias, etc. Evite plantas que acumulem água, como gravatás, babosa, espada-de-São-Jorge, entre outras.

### Como dá para saber se a pessoa está infectada?

Os sintomas da dengue são febre alta, dores musculares e nas juntas, dor atrás dos olhos, fortes dores de cabeça, manchas avermelhadas na pele, fraqueza e falta de apetite. Pessoas que apresentam esses sintomas podem estar com dengue.

O que é Dengue Hemorrágica? É o tipo mais grave da doença. Os sintomas iniciais são os mesmos da dengue comum. Só que, quando a febre acaba, começam a surgir sangramentos, a pressão cai, os lábios ficam roxos, a pessoa sente fortes dores no abdômen e uma hora fica sonolenta, outra hora agitada. A dengue hemorrágica é muito perigosa e pode levar a pessoa à morte. Por isso, todo cuidado é pouco.

### Em caso de suspeita, o que se deve fazer?

A primeira coisa a ser feita é consultar

um médico ou procurar um posto de saúde para obter orientação médica. Quanto antes for iniciado o tratamento, melhor. A pessoa com dengue deve ficar em repouso, beber muito líquido e só usar medicamento para aliviar as dores e a febre. **MAS CUIDADO:** não use remédios à base de ácido acetil salicílico (aspirina e AAS). Evite a automedicação, consulte sempre um médico.

### Acabar com a Dengue depende de cada um

Se cada um fizer a sua parte, a cidade vai acabar com a dengue. Converse com sua família, com seus vizinhos, mostre a importância de participar desta campanha.

Entre na luta contra a dengue. Colabore.



## Mantenha sua piscina sempre tratada

Manter uma piscina limpa, cristalina e, portanto, saudável, é importante em qualquer época do ano. Afinal de contas, água imprópria favorece a transmissão de doenças infecciosas aos banhistas, entre estas, hepatite, conjuntivite e otite, sem falar no aparecimento de larvas de insetos como o da dengue.

O cuidado permanente com a água facilita e também barateia a

manutenção, o que resulta na diminuição do gasto excessivo com produtos químicos durante o verão.

O tratamento deve levar em conta três fatores: 1) Remoção mecânica das sujeiras; 2) Bom funcionamento do filtro; 3) Uso adequado de produtos químicos.

Fique de olho na qualidade da água da piscina e aproveite o verão!



## Assim foi o carnaval de Santana de Parnaíba

A festa, que aconteceu no Centro Histórico de Santana de Parnaíba, teve início na sexta-feira (20), dia da abertura oficial, com a *Noite dos Fantasmas* e o tradicional *Bloco Grito da Noite*, (grupo folclórico

de origem negra) e os *Cabeções* (que representam a arte popular da cidade).

No sábado (21) desfilaram os Blocos *Galo do Meio Dia*, *Bar-To-Beleza* e *Berro da Noite do Sexo Forte*. Já no domingo (22) foi a vez dos Blocos *Mocidade do São Luiz*, *Os Picaretas* e o Desfile das Escolas de Samba.

O carnaval seguiu na segunda (23) com os Blocos do *Ibraim*, *Alegria dos Koroas* e *Nossa Cara*.

Na última noite os foliões pularam com o Bloco *Praieiros* e com os desfiles das Escolas de Samba.

No próximo ano, faça parte do carnaval de Santana de Parnaíba e recorde os bons tempos do passado. É uma ótima dica para 2010!!!

Segurança

A tecnologia está a cada dia tomando mais espaços em nosso cotidiano. Recentemente foi implantado o Sistema de Biometria na portaria. Já há algum tempo monitoramos todo o Residencial com circuito interno de TV além de contarmos com diversos equipamentos de alta tecnologia que nos auxiliam no cotidiano. Porém todos esses recursos somente surtem efeitos, para os quais foram criados, se forem agregados à capacitação humana.

Por essa razão o Residencial 12,

## Treinamento de pessoal

em parceria com a empresa de segurança Embrase, promoveu no dia 5 de fevereiro, alguns treinamentos para capacitação do pessoal que trabalha direta ou indiretamente com segurança.

A iniciativa deu tão certo que ficou decidido pela Diretoria que a partir dessa data será ministrado treinamento de capacitação de pessoal a cada dois meses.

De acordo com a Diretoria os cursos de capacitação e de uso adequado de equipamentos resultarão diretamente

em mais segurança para os moradores.

Na ocasião foram abordados os seguintes temas:

*Ética profissional; Bom senso; Postura correta; Atenção focada na segurança; Buscar um aprimoramento profissional; Interação harmoniosa; Soluções inteligentes para problemas; Atendimento cordial; Biometria.*

Educação

## Escolas recebem manual contra bullying

Todas as escolas estaduais receberam um manual contra bullying no início do ano letivo.

A Secretaria da Educação está enviando o livro às suas 5.300 unidades. A ação faz parte do pacote da Pasta para prevenção contra bullying em toda a rede estadual de ensino.

O novo manual deverá ser utilizado por diretores, coordenadores pedagógicos e professores das escolas. Além das escolas, todas as 91 Diretorias Regionais de Ensino terão o material.

Chamado de "Fenômeno Bullying: como prevenir a violência nas escolas e educar para a paz", o manual trata da violência física ou psicológica e de manifestações de discriminação, o chamado **Bullying**.

A Secretaria também planeja capacitações de professores contra o problema, por intermédio da Rede do Saber, sistema que interliga a comunicação na rede estadual de Educação.

De acordo com a secretaria da Educação do Estado de São Paulo, Maria Helena Guimarães de Castro o bullying é um problema que deve ser enfrentado em todo ambiente escolar e que merece atenção de diretores, professores e coordenadores.

Fique atento à qualquer comportamento estranho do seu filho, ele pode ser vítima de bullying no colégio. Caso seja confirmada a violência, o primeiro passo é procurar os professores, coordenadores e o diretor do

estabelecimento para solução do problema.

O termo BULLYING compreende todas as formas de atitudes agressivas, intencionais e repetidas, que ocorrem sem motivação evidente, adotadas por um ou mais estudantes contra outro(s), causando dor e angústia, e executadas dentro de uma relação desigual de poder.



Fonte:  
Secretaria  
da Educação

## Campanha "Residencial 12 contra as Drogas"

*Voltamos com a Campanha "Residencial 12 contra as Drogas". A missão do jornal Fatos & Fotos é informar cada vez mais os moradores sobre o que são drogas e seus principais efeitos. Saiba que as drogas levam os usuários para o abismo, mesmo que no início tudo seja maravilhoso, o final é certo: o sofrimento e a morte. Seja esperto e quando lhe oferecerem qualquer tipo de droga, NÃO aceite!!! Saiba um pouquinho mais sobre algumas drogas.*

## Maconha

Sintomas: Mudanças de humor, hábitos e grupo de amigos.

Efeitos: Relaxamento; aumento do prazer sexual; pupilas dilatadas; olhos vermelhos; boca seca; fome; alívio da dor; dores de cabeça; tontura; cansaço; ansiedade; pânico; sentidos mais aguçados.

O que causa: Pouca energia; sintomas depressivos; paranóia; perda de memória; problemas de relacionamento; perda de interesse por outras atividades; perda de contato com a realidade.

## Cocaína e crack

Sintomas: Perda de peso; olheiras profundas; olhar perdido; narinas irritadas; aspecto doente.

Uso: Aumento de batimento cardíaco, pressão arterial e temperatura do corpo; pupilas dilatadas; dificuldade respiratória; náuseas; perda do olfato; ruptura do septo nasal;

degeneração dos músculos; dores gastrointestinais.

O que causa: Euforia e prazer; perda de medos; estímulo de sensações de poder; depressão; ansiedade; irritabilidade; alteração no humor; paranóia; agressividade; delírios; alucinações; perda de memória recente.

## LSD

(Ácido lisérgico dietilamida)

Sintomas: Alteração no humor e psicoses.

Uso: Pupilas dilatadas; aumento da temperatura do corpo, batimento cardíaco e da pressão arterial; suores; perda de apetite; insônia; boca seca; tremores; fadiga; tensão.

O que causa: Alucinações visuais, sonoras e táteis, que provocam dor, prazer, ansiedade e medo; psicose; esquizofrenia; depressão profunda; flashback (usuário apresenta sintomas da droga, sem ter utilizado).

## Ecstasy

Sintomas: Ritmo alucinado e sede.

Uso: Aumento da temperatura do corpo, do batimento cardíaco, da pressão arterial; desidratação; complicações hepáticas; redução do peso; destruição de células cerebrais; coloração amarelada da pele; problemas cardíacos.

O que causa: Alucinações; aumento da atividade física; insônia.

## Heroína

Sintomas: Sonolência, alucinações e contração da pupila.

Uso: Contração da pupila; paralisia estomacal e intestinal; prisão de ventre; queda da pressão arterial; diminuição do batimento cardíaco e da frequência respiratória; coloração azulada da pele; diminuição da atividade cerebral.

O que causa: Isolamento da realidade; calmaria; fantasias.