# LIONS CLUBE MOGI DAS CRUZES

Realização de campanha de lenços umedecidos em prol dos idosos do Instituto Pró +Vida São Sebastião, no período de 03 a 11 de fevereiro.







**ARTIGO** 

Luiz Felipe Da Guarda

#### Saúde Funcional

Os sintomas são muito

pontos dolorosos na muscu-

fadiga, quadro de depressão

ça reumatológica que afeta a por vários pontos do corpo musculatura causando dor. e se manifesta especialmente Por ser uma síndrome, essa dor está associada a outros Trata-se de uma patologia relasintomas, como fadiga, al- cionada com o funcionamenterações do sono, distúr- to do sistema nervoso central bios intestinais, depressão e e o mecanismo de supressão ansiedade. Acomete 2% da da dor que atinge, em 90% população mundial e é mais dos casos, mulheres entre 35 frequente em mulheres. Como muitas das doenças ocorrer em crianças, adoles-

reumatológicas, a fibromial- centes e idosos. gia (FM) não tem suas causas e mecanismos totalmente variáveis, em aparecimento esclarecidos. O que sabemos e intensidade, entretanto alé que a pessoa que tem FM guns critérios de diagnóstico possui maior sensibilidade à podem auxiliar na suspeição centro de dor no sistema ner- meses em todo ou qualquer voso. Desta maneira, nervos, parte do corpo, presença de medula e cérebro, fazem que qualquer estímulo doloroso latura, alteração do sono e Doutor Luiz Felipe Da Guarda é fisioteraseja mais intenso. Fibromialgia caracteriza-se ou ansiedade, alterações do do Lions Clube Mogi dos Cruzes

cognitivas, como falta de me mória ou concentração. As pessoas com FM têm maior sensibilidade ao toque, sendo que muitos não toleram ser nos tendões e nas articulações. abraçados. O diagnóstico da fibromialgia é essencialmente clínico, pela história e exame físico, e após serem excluídas outras causas para a dor e demais sintomas. Todo quadro de dor per e 50 anos, mas também pode

sistente deve ser avaliado, especialmente quando não se identifica a causa provável da dor, como um trauma, por exemplo, tratamento deve ser multidisciplinar, incluindo medicamentos, atividade física acompanhamento psidor e isso tem relação com o clínica, dor por mais de três cológico, hidroterapia e terapias manuais

04/02/22 - Artigo do CL Luiz **Felipe** abordando Fibromialgia com excelente explanação. Comissão da Saúde.

> Doação de 3 enxovais para os bebês nascidos na Santa Casa, entregues à Sra Miriam do Vale - AVOSC, pelas CCaLL Edinamar e Nádia



Doação de 9 frascos de adoçante para pacientes diabéticos do Instituto Pró+Vida São Sebastião, atendendo 900 pessoas. Na entrega participaram os CCLL João Montes, Marli Mattos, Teruyo Yanai e Nádia Fomos recebidos Montes. pelos colaboradores Roberto, Andreia e Inês com direito a momento de companheirismo



07/02 - 3º RCCGD da Divisão Alto Tietê 1 - Presidente de Divisão CL Carlos Lapique. Participação da Presidente CaL Nadia Montes , CCLL e CCaLL Marta Aranda, Joao Aranda, Laercio Lemos e CL Luiz Felipe apoiando o nosso Coordenador de Divisão Alto Tietê 1 no 3o. RCCGD ... parabéns a tdos que com muito cuidado e carinho cuidaram deste encontro de avaliação dos trabalhos realizados pelos quatro clubes de Mogi das Cruzes





Doação das CCaLL Neusa e Edinamar de 4 casacos e 2 mantas para enxovais dos bebês.





Doação de 3 lençóis e 13 fronhas para o enxoval de bebê, pelos CCLL Otacílio e Edinamar. Todos confeccionados pela CaL Edinamar.



Doação de 3 enxovais para os bebês nascidos na Santa Casa e entregues à Sra Miriam do Vale - AVOSC, pelas CCaLL Edinamar e Nádia.

# Meio Ambiente - Limpeza da Praça Norival Tavares. Manutenção e embelezamento da praça pelo Lions Clube Mogi das Cruzes







Limpeza da Praça São Benedito. Zelo e embelezamento da praça pelo Lions Clube Mogi das Cruzes







CCLL Luiz Felipe e Gabriela da Guarda doaram duas bengalas para o Banco da Solidariedade.



#### CCLL Luiz Felipe, Gabriela e Leaozinho Gael doaram 8kg de tampinhas.





Doação de Leões e colaboradores de 8.435 lenços umedecidos ao pacientes idosos do Instituto Pró+Vida São Sebastião. Na entrega participarão os CCLL João Montes, Marli Mattos, Teruyo Yanai e Nádia Montes. Fomos recebidos pelos colaboradores Roberto, Andreia e Inês.

UNIDOS PELO BEM em prol do Claudemir Ofrante. Apoio Lions Clube Itapety com a participação do Lions Mogi das Cruzes pelos CCLL Nadia Montes, João Montes e Neusa Marialva.







Empréstimo, por prazo indeterminado, de uma cadeira de rodas e uma cadeira de banho para uso do Sr. José das Dores Nogueira de Souza.

#### ARTIGO

Luiz Felipe Da Guarda faleconosco i dagnardalfy com br



## Saúde Funcional

O corpo e suas habilidades sensoriais, é verdade que temos muitos receptores para nossa percepção corporal, só que desta vez estarei falando da importancia do olhar para nós mesmos a tão conhecida auto-avaliação visual. O olhar è o ponto de partida para iniciar a internalização das sensações, uma vez que os olhos permitem receber referencias vindas do exterior, colaborando para uma sensação de alinhamento ou desalinhamento do corpo.

Quando provamos uma roupa nova, executamos uma série de posição diante do espelho, para analisar se ficou bem alinhada e agradável aos olhos. É comum perceber que às

vezes o tecido da roupa fica mais caído para frente. para tras ou mesmo para os lados um lado mais alto que outro e assim vai, são as percepções visuais que externamente procuramos olhar em todos os ângulos possiveis. E e claro a propria roupa por meio de estimulos que produz no contato com a pele, pode nos dar a sensação do caimento adequado. Só que desta vez estamos focando no estimulo visual com o nosso próprio olhar. E porque não experimentar a observação do seu próprio corpo com o mesmo olhar que você adota diante do espelho ao experimentar uma roupa nova?

Praticando esse estimulo visual a nós mesmos é possīvel reconstruir a trajetória do desenvolvimento motor, através da reeducação do movimento corrigindo os desequilíbrios e as compensações corporais. Estímulos que são captados através da visão de forma corretiva são direcionados ao cérebro propondo adequações que tentará solucionar os desequilíbrios através de ações musculares e é nessa constante troca de informações, os dois sistemas (periférico e central), afetam-se reciprocamente. O nosso próprio olhar pode ser nosso tratamento

Douter Lutz Felipe Da Guarda é fisionerapeura e presidente da Comassão da Saúde do Liens Clube Hogi das Crupes



Atendimento ao feitor (11)4735-8000 opção 3, (11)96858-3924 editor@mogloews.com.br editor Atendimento ao anunciante (11)4735-8000 opção 2 comercial@moginews.com.br arte@mogin Atendimento ao assinante (11)4735-8000 opção 1 assinatura@moginews.com.br As reportagens assinadas pelos estagiários são supervisionadas pelos editores.



Todo artigo publicado nesta edição é de inteira responsabilidade do autor do texto, não traduzir reflexão sobre problemas dos mais variados segmentos da sociedade.

PORTALNEWS
Mogl News fundado em 15/11/1975 por Paachoel Thomes com periodicidade semanasi. Marca n Dat - Diário do Alto Tiera fundado em 07/03/2006 por Sidney Antonio de Moraes

Artigo do CL Luiz Felipe abordando a importância do olhar para nós, ou seja, autoavaliação visual. Comissão da Saúde.

#### **ARTIGO**

Luiz Felipe Da Guarda

faleconosco@daguardalfg.com.br



## Saúde Funcional

O corpo humano é uma estrutura complexa que nos permite realizar uma série de atividades. Podemos andar. correr, lembrar fatos, comer, retirar oxigênio da atmosfera, pensar, entre várias outras atividades, tudo isso graças às várias células, tecidos, órgãos e sistemas que integram o corpo humano e isso faz parte da saude funcional que envolve a própria condição de vida saudável, explorada ao máximo pelas competências (motoras, intelectuais, expressivas, relacionais e outras) das pessoas, segundo suas características físicas ou psicológicas, relacionadas aos ciclos de vida, gênero e das identidades sociais e culturais a que pertence e, ainda, em função daquilo que são os seus valores pessoais.

A funcionalidade humana. então, sofre influência direta tanto da presença de doenças, em especial, os agravos e as crônico-degenerativas, como da presenca de fatores contextuais negativos, ou seja, barreiras ambientais dos diferentes gêneros, tais como, físicas, geográficas, culturais, tecnológicas, legais, entre outras. O corpo humano é uma máquina perfeita e que funciona a partir da atuação conjunta de diversos sistemas funcionais. Com exceção dos vírus, os seres humanos possuem seu corpo formado por células, que formam tecidos, os quais formam órgãos, que, por sua vez, formam sistemas que levam funções e nos trazem funcionalidade.

Com o passar dos anos, houve um envelhecimento da

população brasileira, a sociedade se deparou com um tipo de demanda por serviços de saude e de assistência social. outrora restrito aos países industrializados. Contudo, o nosso país tentava estabelecer o controle das doenças transmissíveis e a redução da mortalidade infantil, não sendo capaz de desenvolver e aplicar estratégias para a efetiva prevenção e tratamento das doenças crônico-degenerativas e suas complicações e isso trouxe consequências ruins levando a uma perda de autonomia e da qualidade de vida e, com o passar dos anos, com a continuação desse processo, grandes problemas na seguridade social foram gerados afetando a economia e a saúde pública.

Doutor Luiz Felipe Da Guarda é fisioterapeuta e presidente da Comissão de Saúde do Lions Clube Mogi das Cruzes



Atendimento ao leitor (11)4735-8000 opção 3, (11)96858-3924 editor@moginews.com.br editor@ Atendimento ao anunciante (11)4735-8000 opção 2 comercial@moginews.com.br arte@moginev Atendimento ao assinante (11)4735-8000 opção 1 assinatura@moginews.com.br



As reportagens assinadas pelos estagiários são supervisionadas pelos editores. Todo artigo publicado nesta edição é de inteira responsabilidade do autor do texto, não traduzindo eflexão sobre problemas dos mais variados segmentos da sociedade.



PORTALNEWS | Mogt News fundado em 15/11/1975 por Paschoal Thomeu com periodicidade semanal. Marca reli Dat - Diário do Alto Tieté fundado em 07/03/2006 por Sidney Antonio de Moraes

Artigo do CL Luiz relipe apordando a Funcionalidade Humana do Corpo.



Arrecadação de oito cestas básicas, que recebemos dos amigos "Só Caqui". Ação maravilhosa do grupo no Combate à Fome. Serão doadas à famílias e instituição em situação de vulnerabilidade.





Live sobre Fibromialgia, conduzida pelo CL Luiz Felipe e CaL Gabriela da Guarda - Comissão de Saúde.

Recebemos a doação de livros pela CaL Camila Mattos ...35 exemplares .., serão doados à Instituição SIASP



Reunião ordinária presencial, com a participação de 19 CCLL, na sede do Lions Mogi das Cruzes.



Doação de mais um enxoval entregue ... criança internada no Hospital Municipal de Mogi das Cruzes





Recebemos 04 casacos e 02 mantas das CCLL Neusa e Edinamar. Recebemos 3 lençóis e 13 fronhas para o enxoval de bebê, pelos CCLL Otacílio e Edinamar. Todos confeccionados pela CaL Edinamar.