

LIONS CLUBE MOGI DAS CRUZES



Arrecadação de 91 peças de roupas e 10 pares de calçados



Arrecadação de 9 kg de tampinhas -
Padaria Lair - voluntária

Arrecadação de 53,200 kg de tampinhas



Compra de 40 caixas de chocolates com 15 unidades, 10 kg, para presentear os alunos finalistas do Cartaz e Redação da Paz, no valor de R\$355,60, com 2h de serviço. Colaboração de 40 voluntários na participação financeira e 600 pessoas atendidas.

Doação de 695 unidades de gelatina para a Instituição GAPC – Grupo de Apoio à Pessoa com Câncer entregues à representante Sra. Paula e Carina, 3.475 pessoas atendidas, participaram 420 voluntários entre aluno, profissionais da Educação e CCLL



Doação de 577 unidades de gelatina para a Instituição CECAN – Centro de Convivência e Apoio ao Paciente com Câncer entregues à representante Sra. Sandra – 2.285 pessoas atendidas, participaram 360 voluntários entre aluno, profissionais da Educação e CCLL



Doação de 579 unidades de gelatina para a Instituição RFCC - REDE FEMININA DE COMBATE AO CÂNCER GUIOMAR PINHEIRO FRANCO, entregues à representante Sra. Tanya Montá. - 2.895 pessoas atendidas, participaram 375 voluntários entre aluno, profissionais da Educação e CCLL



Doação de 62,400 KG de tampinhas para a Instituição RFCC - REDE FEMININA DE COMBATE AO CÂNCER GUIOMAR PINHEIRO FRANCO à representante Sra. Tanya Montá. Tampinhas serão vendidas no valor de R\$1,50 o kg e o total revertido para assistência às famílias - 156 pessoas atendidas



Devolução de uma cadeira de rodas pela Sra Rosana, pois o usuário Sr. Augusto de Lima Franco faleceu, recebida pela CaL Nádia



Doação de uma cadeira de rodas seminova para a Santa Casa de Mogi das Cruzes, participação dos CCLL e Sr. Roberto

Doação para a Instituição Dandara (acolhimento de mulheres em situação de risco) de 91 peças de roupas e 10 pares de calçados – 91 pessoas atendidas



Doação de 320 unidades de absorventes para a Instituição ABRAC – Associação Beneficente de Renovação e Assistência à Criança - 32 pessoas atendidas em combate à pobreza menstrual; doação de 11 peças de roupas e 3 calçados – 11 pessoas atendidas

Compra de 30 pacotes de absorventes geriátricos com 20 unidades e 30 pacotes e fraldas geriátricas com 30 unidades, no valor de R\$1.500,00. Atenderemos 960 idosos em situação de vulnerabilidade



Visita à Escola Estadual Dóra Peretti de Oliveira para finalização do Cartaz da Paz, decalque, aprovação e assinatura dos responsáveis. Parabenizando a aluna Beatriz, professora Salete e Coordenadora Ivone.



confeção e doação de 3 mantas, 6 tolhinhas de boca e 6 fronhas.



Doação de R\$300,00 para a Igreja Nossa Senhora do Socorro para compra de alimentos. Colaboração de 40 voluntários na participação financeira e 200 pessoas atendidas



ARTIGO

Luiz Felipe Da Guarda

✉ falecosmosco@dguardallf.com.br



Saúde Funcional

Vamos entender um pouco mais sobre promoção e prevenção em saúde. A promoção tem como objetivo educar as pessoas para que elas façam escolhas saudáveis em suas vidas, já a prevenção se concentra em esforços para reduzir o desenvolvimento e a gravidade de doenças.

Alguns são os programas de promoção da saúde e prevenção de doenças. Muito utilizados principalmente em comunidades, os programas de promoção da saúde têm como objetivo envolver e capacitar indivíduos nessas comunidades a escolher comportamentos saudáveis e fazer mudanças que reduzam o risco de desenvolver doenças crônicas e outras morbidades, fornecendo melhor qualidade de vida e descen-

tralizando os serviços de saúde e minimizando os custos da saúde pública.

É possível definir a diferença entre promoção e prevenção: a prevenção de doenças se concentra em esforços específicos que visam reduzir o desenvolvimento e a gravidade de doenças crônicas e outras morbidades.

Bem-estar está relacionado à promoção da saúde e prevenção de doenças. O bem-estar é descrito como as atitudes e decisões ativas tomadas por um indivíduo que contribuem para comportamentos e resultados positivos de saúde.

Os programas de promoção da saúde e prevenção de doenças frequentemente abordam os determinantes sociais da saúde, que influen-

ciam os comportamentos de risco modificáveis.

Os determinantes sociais da saúde são as condições econômicas, sociais, culturais e políticas em que as pessoas nascem, crescem e vivem que afetam o estado de saúde.

Os comportamentos de risco modificáveis incluem, por exemplo, uso de tabaco, hábitos alimentares inadequados e falta de atividade física, que contribuem para o desenvolvimento de doenças crônicas.

As atividades típicas de promoção da saúde, prevenção de doenças e programas de bem-estar incluem: Comunicação, Educação, Política, sistemas e meio ambiente.

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

Publicação do CL Luiz Felipe esclarecendo sobre prevenção e promoção de saúde.

ARTIGO

Luiz Felipe Da Guarda

✉ falecosmosco@dguardallf.com.br



Saúde Funcional

O Dia Mundial da Diabetes é comemorado em 14 de novembro, em memória do dia de aniversário de Frederick Banting, que, juntamente com Charles Best, foi o responsável pela descoberta da insulina em 1922. Este dia visa conscientizar sobre a doença e divulgar as ferramentas para a prevenção da diabetes.

A diabetes é uma doença crônica e progressiva, associada a elevados custos sociais e dos sistemas de saúde. Atualmente, a Diabetes é a mais comum das doenças não transmissíveis com elevada prevalência e incidência crescente. Atinge já cerca de 415 milhões de pessoas e continua a aumentar, estimando-se que em 2040 haja um aumento para 642

milhões de pessoas atingidas pela doença.

O diabetes é uma doença crônica, caracterizada pelo aumento da glicose (açúcar) no sangue, podendo ser devido a uma baixa na produção ou ação da insulina, que é um hormônio produzido pelo pâncreas nesse caso diabetes Tipo 1. Já a diabetes tipo 2, também conhecida como diabetes do adulto ou não-insulinodependente, é uma doença causada por um fenômeno químico que torna as células do corpo resistentes à ação da insulina, quando é ingerido alimentos com alto teor de açúcar, o organismo vai atuar na metabolização para transformá-lo em glicose que, por sua vez, precisa ser transportada para as células do corpo a fim de produzir

energia (ATP), porém, é necessária a ação da insulina.

Desse modo, ela é liberada pelo pâncreas com a principal função de transportar as moléculas de glicose para dentro da célula, só que quando existe resistência celular à ação da insulina, ocorre o impedimento da absorção efetiva da glicose nesse caso é chamado de diabetes do tipo 2.

É importante ter o controle da doença com hábitos saudáveis que devem ser rigorosamente adotados pelo diabético, como alimentação equilibrada, prática de exercícios físicos e, de acordo com o tipo de diabetes, acompanhamento medicamentoso com especialista.

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

Bom dia!!!! Hoje é Sexta dia da coluna Saúde Funcional e optei em abordar mais um tema de suma importância para sociedade. A Conscientização da enfermidade Diabetes! Afinal dia 14 de Novembro é o dia Mundial dessa doença silenciosa. Deus abençoe vocês!!

MOGI NEWS

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@moginews.com.br
Atendimento ao assinante (11)4735-8000 opção 1 assinatura@moginews.com.br

**Confecção e doação de 3 mantas,
6 tolhinhas de boca e 6 fronhas.
Participaram 4 pessoas com 25
horas de trabalho.**



**Doação de 336 armações
de óculos para a
Fundação Lions, entregue
pelos CCLL Laércio e
Adriana ao Presidente
Nelson Formijoni em São
Paulo.**

**CaL Edinamar, CL Otacílio e 2 colaboradoras Confeccionaram 4
mantas e 8 toalhinhas de boca com o tecido comprado pelo LIONS.
Participaram 4 pessoas com 20 horas de trabalho. Mãos que se
juntam no servir com Amor!**



Reunião de Diretoria do Lions Clube Mogi das Cruzes para deliberação das diversas atividades e preparação para os eventos que serão realizados – 15 participantes 18 horas de serviço



LEO CLUBE MOGI DAS CRUZES – REUNIÃO PRESENCIAL DE 20 DE NOVEMBRO

Data: 20/11/21 – 15h às 16h30

Local: Sede do Lions Mogi das Cruzes – Rua Júlio Prestes

Participantes: LEO's Mayessa, Matheus, Letícia e Kauê , CL João Montes

Assunto: reunião presencial conduzida pela vice-presidente LEO Mayessa, pela ausência justificada por motivo de trabalho do LEO Lucas, para deliberação de assuntos e acertos de atividades do grupo, como Natal da Gratidade. Agradeço o apoio do CL Montes – GST - 5 participantes com 8 horas de serviço.



Lions Clube Guarulhos Centro
convida para as palestras:

Dia 18/11 às 20hrs
de forma virtual **NOVEMBRO**
link enviado dia 17/11

AZUL

Tema: Câncer de Próstata
Dr. Felipe Alago Leprere
- Médico pela Faculdade de Santos
- Urologista e Cirurgião Geral pela Rede D'Or São José
- Membro Titular da Sociedade Brasileira de Urologia
- Membro titular da American Urological Association

Tema: Diabetes
Dra. Simone Ferreira Macedo
- Médica graduada pela Universidade Nove de Julho
- Pós-graduada em bases da saúde integrativa
- pelo Instituto Albert Einstein
- Médica residente do programa de medicina da família

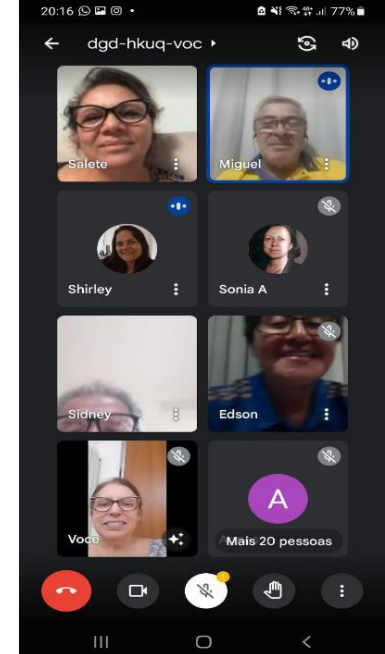
LIONS CLUBE GUARULHOS CENTRO – PALESTRA NOVEMBRO AZUL

Data: 18/11/21 – 20h às 22h

Local: <http://meet.google.com/dgd-hkuq-voc>

Participantes: CaL Nádia Montes

Assunto: Palestra sobre Câncer de Próstata e Diabetes
com participação da CaL Nádia. 1 participantes com 2
horas de serviço.



Visita de cordialidade ao querido irmão e
Companheiro, feita pelo CL MJF Rubens
Marialva. Nosso querido PDG está muito bem,
convivendo com seus 93 anos de vida e como
sempre um arquivo ambulante



Visita dos CCLL à 44ª Festa da Tainha, realizada pelo Lions Bertiooga.



7ª Olimpíada Regional das APAEs com a participação do CL João Montes, representando o Lions Mogi das Cruzes



ARTIGO

Luiz Felipe Da Guarda

✉ faleconosco@lfdaguarda.com.br



Saúde Funcional

Como não falar dos inúmeros compromissos diários, das atribuições e cobranças que sofremos no trabalho, na escola, vida social ou no ambiente domiciliar. E com tantos afazeres, acabamos esquecendo-se de olhar como nosso corpo está reagindo a esses compromissos.

Um simples ato de respirar corretamente é esquecido. Falar em postura alinhada e um corpo bem posicionado, então, nem pensar. Pensando em tudo isso é notório que as dores na coluna surgem subitamente e em alguns casos se tornam dores crônicas!

A dor lombar é uma das principais causas de incapacidade física entre indivíduos de todas as idades e ambos os sexos, afetando as mulheres em maior número.

Nesse ano especificamente com o advento da pandemia da Covid-19, grande parte da população experimentou uma nova rotina integrada ao trabalho e as aulas. O trabalho e as aulas online trouxeram junto dessa nova realidade um aumento expressivo do desconforto da dor lombar!

Alongar e fortalecer os músculos diariamente são opções para adiar a próxima crise de dor na lombar. É importante entender que o exercício não é garantido para eliminar a dor, mas pode torná-la menos frequente. Quando as dores na coluna são graves, permanecer em pé é uma conduta importante na medida do possível, afinal o descanso prolongado na cama não é bom durante uma crise, e tampouco fazer exercícios

físicos ou forçar nos alongamentos, por isso, nessa fase busque um profissional.

Quando a dor grave diminuir, comece gradualmente exercícios suaves para alongar e fortalecer os músculos que suportam a lombar. Músculos mais fortes e flexíveis podem ser menos propensos a ferimentos.

Os estudos realizados até o momento não identificaram nenhum tipo ou nível específico de exercício que funciona melhor do que outro para prevenir a dor na lombar. No entanto, as pessoas que se exercitam regularmente, em comparação com aqueles que não, tendem a ter menos recorrências de dor na coluna ao longo do tempo.

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

ARTIGO

Luiz Felipe Da Guarda

✉ faleconosco@lfdaguarda.com.br



Saúde Funcional

É comum saber que o fisioterapeuta é um profissional que cuida das pessoas com deficiência, e também é muito comum a dificuldade de acesso a esse profissional na saúde pública. E quando os familiares conseguem ter esse profissional atendendo um ente querido, acontecem inúmeras dificuldades, desde a acessibilidade de chegar à clínica, onde esse profissional trabalha, dificuldade de ter meios acessíveis espalhados pela cidade, como por exemplo, transporte, vias públicas, equipamentos adaptados, acesso a órteses, educação da sociedade sem saber interagir com esse público.

Ao paciente com deficiência que está em acompanhamento com o fisioterapeuta, surgem novas dificuldades

aos cuidadores, que devem ser transmissores das informações a outros familiares, pessoas que circundam esse paciente e ao próprio paciente principalmente porque terá lições diárias para serem executadas.

Pensando nisso, como fisioterapeutas, começamos a questionar como poderíamos tornar a vida dos nossos pacientes realmente mais feliz, participativa e independente. Quando nos fazemos perguntas, começamos a buscar as respostas.

A pessoa com deficiência, mais do que ninguém, é quem sabe das suas reais necessidades e planos. Existem os protagonistas e os coadjuvantes nessa batalha pela recuperação funcional e independência de vida diária

e os fisioterapeutas devem envolver os familiares nesse processo de coadjuvantes e deixar cada vez mais o paciente com deficiência ser o protagonista.

As famílias são diferentes e únicas e devemos respeitar sua individualidade. A funcionalidade do paciente depende de uma rede de apoio familiar e comunitária, então devemos levar em consideração os problemas pessoais que ele e cada membro da família estejam passando.

Devemos também enfatizar que os profissionais têm a responsabilidade de respeitar as decisões do paciente. Quando respeitamos toda a trajetória e decisão dos nossos pacientes é o ponto em que podemos realmente fazer a diferença para ele.

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

MOGI NEWS

Dat

DIÁRIO DE ALTO TIETÊ

DIÁRIO DE ALTO TIETÊ

DIÁRIO DE ALTO TIETÊ

DIÁRIO DE ALTO TIETÊ

DIÁRIO DE ALTO TIETÊ

DIÁRIO DE ALTO TIETÊ

DIÁRIO DE ALTO TIETÊ

DIÁRIO DE ALTO TIETÊ

DIÁRIO DE ALTO TIETÊ

DIÁRIO DE ALTO TIETÊ

DIÁRIO DE ALTO TIETÊ

DIÁRIO DE ALTO TIETÊ

DIÁRIO DE ALTO TIETÊ

DIÁRIO DE ALTO TIETÊ

DIÁRIO DE ALTO TIETÊ

DIÁRIO DE ALTO TIETÊ

DIÁRIO DE ALTO TIETÊ

DIÁRIO DE ALTO TIETÊ

DIÁRIO DE ALTO TIETÊ

DIÁRIO DE ALTO TIETÊ

DIÁRIO DE ALTO TIETÊ

DIÁRIO DE ALTO TIETÊ

DIÁRIO DE ALTO TIETÊ

DIÁRIO DE ALTO TIETÊ

DIÁRIO DE ALTO TIETÊ

DIÁRIO DE ALTO TIETÊ

DIÁRIO DE ALTO TIETÊ

DIÁRIO DE ALTO TIETÊ

DIÁRIO DE ALTO TIETÊ

Atendimento ao leitor (11)4735-8000 opção 3, (11)96858-3524 editor@moginews.com.br editor
Atendimento ao anunciante (11)4735-8000 opção 2 comercial@moginews.com.br arte@moginews.com.br
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 reflexão sobre problemas dos mais variados segmentos da sociedade.

Mogi News fundado em 15/11/1975 por Paschoal Thomeu com periodicidade semanal. Marca Dat - Diário do Alto Tietê fundado em 07/03/2008 por Sidney Antonio de Moraes

Entrega de certificados e prêmios pelos CCLL João e Nádia Montes aos alunos Pablo e Ana Luiza, da E. E. Vereador Narciso Yague Guimarães, pela participação na Redação com o tema: "Estamos todos conectados!" Pablo também recebeu R\$50,00 pelo destaque da escola e Ana Luiza prêmio e Mimo da Loja Pérola Store. Parabéns a eles e aos profissionais da Educação que ia apoiaram!



Entrega de certificados, mimos, premiação destaque no valor de R\$50,00, 1º lugar de redação 11 a 13 anos nos valor de R\$250,00, do cartaz da paz e redação da paz, pelos CCLL João e Nádia Montes, na E. E. Desembargador Heráclides Batalha. Parabéns aos alunos, profissionais da Educação que os apoiaram e pais! Sempre muito gratificante, pois saímos de cada escola emocionados e com novos aprendizados e valores!





**Doação de 3 kg de tampinhas.
Ação do Leãozinho Gael e
Laurinha.**

Comissão de
Patrimônio
realizando mais uma
ação de
embelezamento na
sede.
Foi executada por
pai de Leãozinho,
filho do CL Carlinhos
Tavares.



**Palestra ministrada pela CaL Rosania Morroni, na E. E. PEI
Dagoberto José Machado, sobre Empregabilidade, estudos,
vida, valores.... Falou-se do Lions e Voluntariado. Foram
atendidos 135 alunos com um voluntário e 6 horas de
trabalho. Parabéns à presidente da Comissão de Educação,
Juventude e Civismo! Educação é o caminho!**



Reunião Festiva - Reunião Festiva do "Novembro Azul" prazerosa e de bom companheirismo. Novembro Azul esclarecedor com o palestrante CL Carlos Gallo. Contamos com 18 CCLL e 4 Leaozinhos. Agradecemos por mais um encontro gratificante!



Entrega de certificados, mimos, premiação destaque no valor de R\$50,00, 2º lugar de redação 11 a 13 anos no valor de R\$300,00, do cartaz da paz e redação da paz, pelos CCLL João e Nádia Montes, na E. E. Maestro Antônio Mármora Filho. Parabéns aos alunos, profissionais da Educação que os apoiaram e pais! Sempre muito gratificante, pois saímos de cada escola emocionados e com novos aprendizados e valores!



2º RCCGD sob a condução do Presidente de Divisão realizado na Sede do Lions Estância, com a presença de 12 CCLL e 1 LEO, com 35 horas de serviço.



Entrega de certificados, mimos, premiação destaque no valor de R\$50,00 do cartaz da paz e redação da paz, pelos CCLL João e Nádia Montes, na E. E. Profª Sylvia Mafra Machado. Parabéns aos alunos, profissionais da Educação que os apoiaram e pais! Educação é o caminho! Atendemos 1040 alunos como projeto.



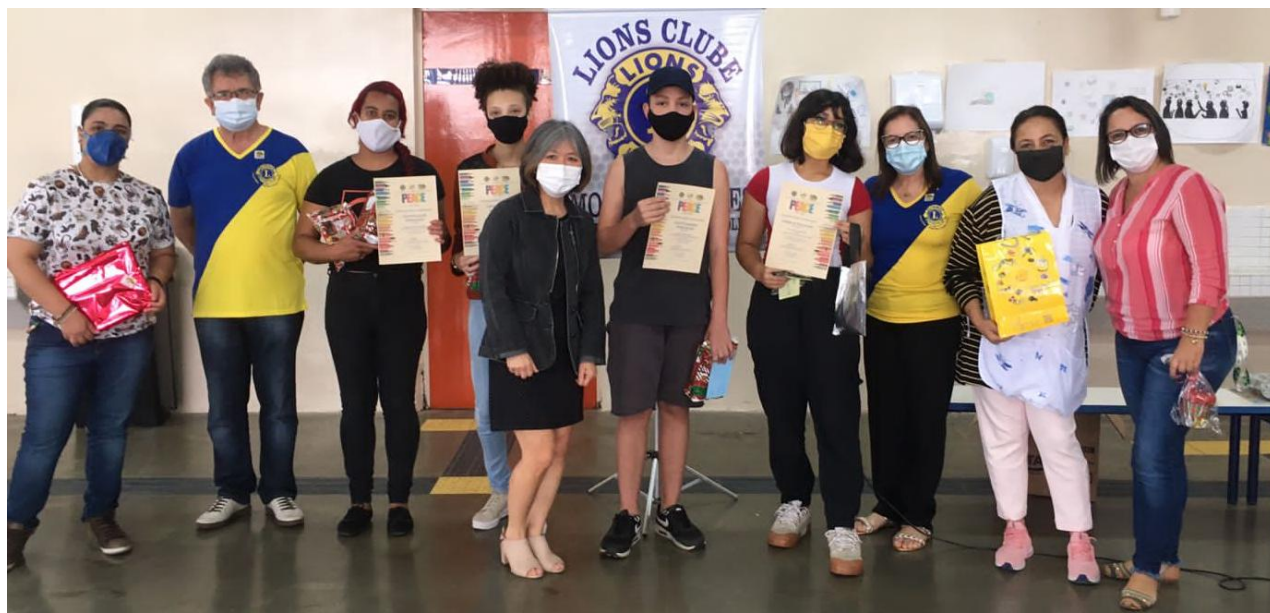
Participação do Lions Clube Mogi das Cruzes no 2º RCGD em Aparecida, com as presenças de 6 leões. CL João Montes, CaL Nádia Montes, CL Otacílio Pereira, CaL Edinamar de Freitas, CL Carlos Lapique e CaL Débora Lapique. Fomos agraciados com um Melvin Jones e uma cesta básica, com 60 horas de serviço.



Entrega de certificados, mimos, premiação do 1º lugar de redação 14 a 17 anos no valor de R\$250,00 da Redação e 1º lugar do cartaz da paz no valor de R\$500,00, pelos CCLL João e Nádia Montes, na E. E. Profª Dora Peretti de Oliveira. Parabéns aos alunos, profissionais da Educação e pais que os apoiaram! Sempre muito gratificante com novos aprendizados e valores! Obrigada Lapiendrius e You Trend pelos mimos!



Entrega de certificados, mimos, premiação destaque em redação no valor de 11 a 13 e redação 14 a 17 anos nos valor de R\$50,00 cada e 3º lugar do cartaz da paz no valor de R\$200,00, pelos CCLL João e Nádia Montes, na E. E. Vereador Alcides Celestino Filho. Parabéns aos alunos, profissionais da Educação e pais que os apoiaram! 4 horas de Serviço com 4 voluntários.



Entrega de certificados e prêmios pelos CCLL João e Nádia Montes aos alunos Pablo e Ana Luiza, da E. E. Vereador Narciso Yague Guimarães pela participação na Redação com o tema: " Estamos todos conectados!" Pablo também recebeu R\$50,00 pelo destaque da escola e Ana Luiza prêmio e Mimo da Loja Pérola Store. Parabéns a eles e aos profissionais da Educação que ia apoiaram! Obrigada Lapiendrius, Loja Pérola e You Trend pelos mimos!



entrega de certificados, mimos, premiação destaque no valor de R\$50,00, 1º lugar de redação 11 a 13 anos no valor de R\$250,00, do cartaz da paz e redação da paz, pelos CCLL João e Nádia Montes, na E. E. Desembargador Heráclides Batalha. Parabéns aos alunos, profissionais da Educação que os apoiaram e pais! Sempre muito gratificante, pois saímos de cada escola emocionados e com novos aprendizados e valores! 2 voluntários com 6 horas de serviço. Obrigada Lapiendrius, Loja Pérola e You Trend pelos mimos!



E. E. Desembargador Heráclides Batalha



entrega de certificados, mimos, premiação destaque no valor de R\$50,00, 2º lugar de redação 11 a 13 anos no valor de R\$300,00, do cartaz da paz e redação da paz, pelos CCLL João e Nádia Montes, Parabéns aos alunos, profissionais da Educação que os apoiaram e pais! Sempre muito gratificante, pois saímos de cada escola emocionados e com novos aprendizados e valores! Obrigada Lapiendrius, Loja Pérola e You Trend pelos mimos!



E. E. Maestro Antônio Mármora Filho



entrega para a Vice-diretora Luana Nascimento da EE Silvia Mafra Machado, o troféu de participação da Missão Inclusão de Olimpíadas Especiais, realizada dia 18/08/21, com caminhada e participação dos alunos



LIONS CLUBE MOGI DAS CRUZES esteve presente na cidade de APARECIDA, através do CCLL João Montes, Carlos Lapique e Otacílio Esteves e como CCaLL Nadia Montes, Debora Laique e Edinamar Esteves na 2a. Reunião do Conselho Consultivo da Governadoria do Distrito LC 5 PIP Augustin Soliva. Na ocasião o clube foi agraciado pelo prêmio de uma Cesta Básica pela caravana mais numerosa e um título de Melvin Jones, O evento foi brilhantemente conduzido pelo DG CL Edson Neves e sua diretoria.

