LIONS CLUBE MOGI DAS CRUZES

01 de outubro - Dia Internacional do Idoso ... representação de nosso clube no Teatro Vasques, com os CCLL Neusa e Rubens Marialva, João Montes e Nádia.

03 de outubro - CaL Edinamar entregou para o Programa permanente de Kit Enxoval para Bebês ...duas lindas mantas por ela confeccionados ...Edinamar vc é uma artista e a sua habilidade está fazendo muita diferença nas famílias..

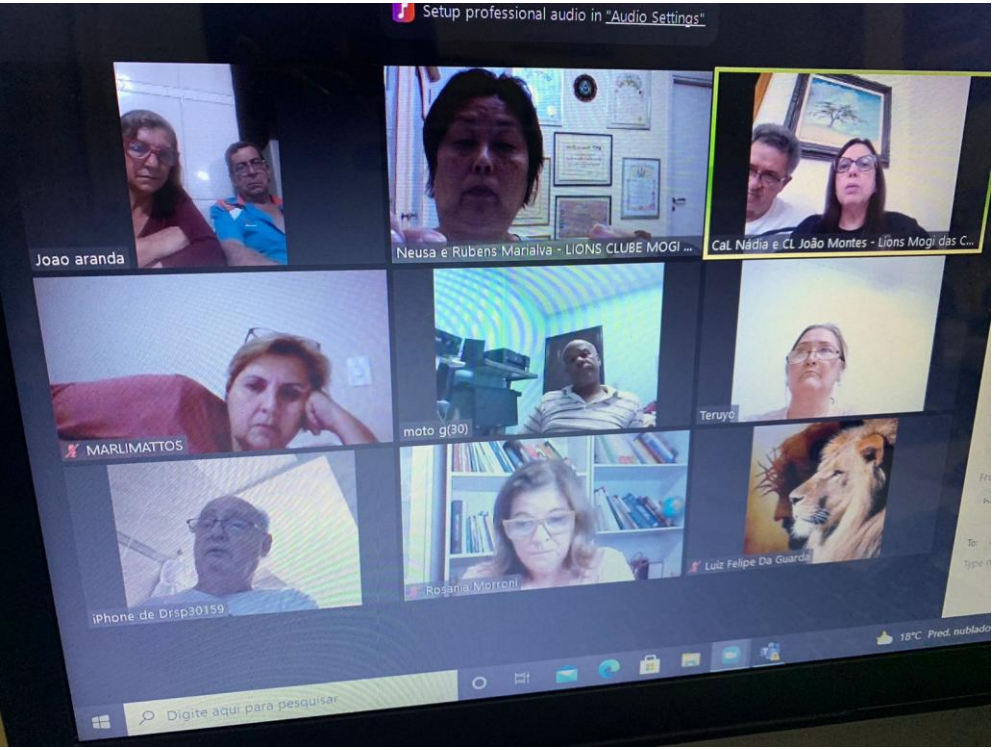
03 de outubro - Doaçao de Alimentos e Enxoval de bebê + Entrega de um kit enxoval para uma família vulnerável, cujo pai é catador de papelão na Loja Marisa, com 06 filhos e a mãe está com depressão pós parto ...o solicitante está levando o kit e uma sacola de alimentos de aproximadamente 20 kilos.

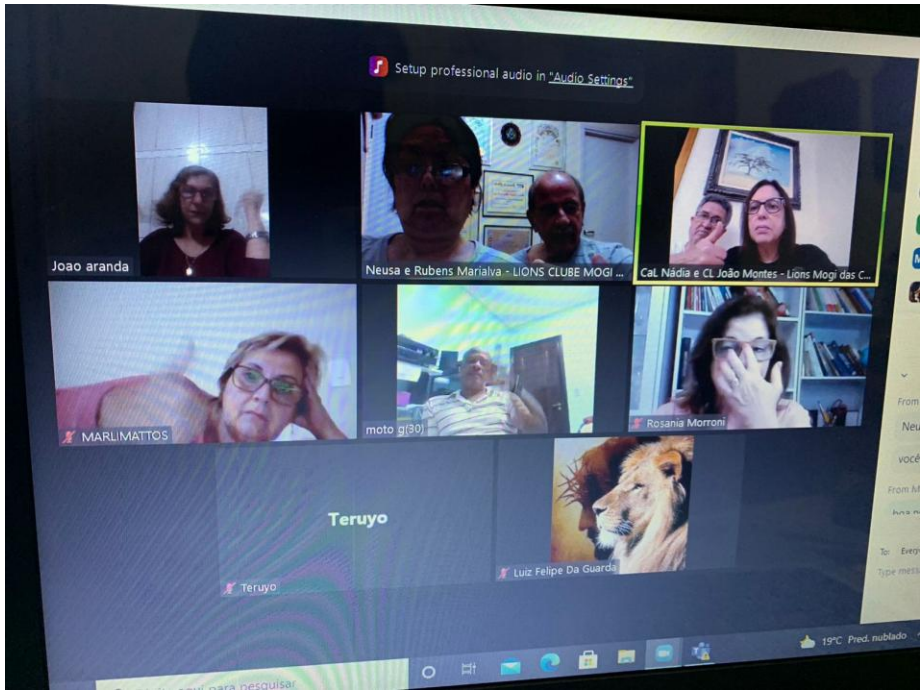
Na última segunda-feira, dia 04 de outubro, o CL João Montes foi agraciado com a honra e alegria de receber o “Diploma do Palácio”, em cerimônia realizada na Assembleia Legislativa do Estado de São Paulo, ocasião em que foi homenageado pelos serviços beneficentes prestados ao Estado de São Paulo nos últimos anos. Indicado pelos membros da comunidade judaica pela indicação, bem como à ALESP.Parabenizamos o valoroso CL Montes, cujo trabalho em prol da comunidade paulista é louvável e digno de todos os méritos. Com certeza há muito a ser feito e o CL Montes continuará trabalhando pelos que mais precisam, sempre com dedicação e amor ao próximo.Momento valoroso e de muita emoção! Parabéns ao CL João Montes, que muito engrandece a família leonísica!

05 de outubro - Recebemos, por doaçao da Sra. Andrea, esse andador que está novinho. O pai dela usou pouquíssimo, mas será útil para outra pessoa. Servindo com Amor! Comissão do Banco da Solidariedade

06 de outubro - Outubro Rosa - CaL Edinamar confeccionou os broches alusivos a CAMPANHA OUTUBRO ROSA distribuídos na Câmara Municipal de Mogi das Cruzes ... Lions Clube Mogi das Cruzes compromissado com as causas mundiais .. CCaLL Edinamar e Neusa Marialva com Altruísmo e Empatia colocaram o Amor em Ação!

No dia 06 de outubro de 2021 foi realizada a oitava reunião ordinária do clube, através da plataforma zoom, onde foram deliberados diversos assuntos e avaliações das campanhas realizadas no mês de setembro.





No dia 05 de outubro foram adquridos 20 kg de batatas congeladas para doação às entidades ABRAC e Lar Batista, serviços de acolhimento de crianças e adolescentes para compor o kit do MC LANCHE FELIZ, lanches foram custeados pelo Lions Clube Mogi das Cruzes, sendo 60 para o ABRAC e 20 para o Lar Batista. Estes congelados foram entregues às entidades para que no dia 23 de outubro façam parte do cardápio que será oferecido às crianças, pois além dos lanches, será entregue às entidades refrigerantes e sorvete. A Presidente da Comissão do Clube dos Leãozinhos está à frente destas atividades.

No dia 09 de outubro de 21, foi comemoração dos 35 anos da OSC DOCE LAR, mantenedora de creches e serviços de convivência e fortalecimento de vínculos, na cidade de Mogi das Cruzes. Representaram o Lions Clube Mogi das Cruzes os CCLL Rubens Marialva e José Carlos Tavares e as CCaLL Neusa Marialva e Michaella Tavares.

No dia 10 de outubro, os Leões João Montes, Nadia Montes, Carlos Gallo, Rita Gallo Teruyo Yanai e Neusa Marialva participaram da novena em homenagem à Nossa Senhora de Aparecida, na Catedral Sant'Anna, na condição de padrinhos da missa.

No dia 11 de outubro, a Presidente CaL Nadia Montes fez uma aquisição de itens para completar mais 07 enxovais para bebês para entrega às gestantes e mães carentes. O investimento do clube foi destinado a aquisição de alguns itens para completar este kit que servirá para atender as primeiras emergências de atenção ao recém-nascido.

Arrecadação de tampinhas que serão revertidas ao apoio à comunidade. Mãos que se juntam no servir! :

Arrecadação de tampinhas, lacres e livros para reverter à comunidade.

No dia 01 de outubro foi publicado um artigo na coluna saude funcional dos jornais MOGI NEWS / DAT de autoria do CL Luiz Felipe da Guarda, presidente da comissão de saúde do Lions Clube Mogi das Cruzes sobre Hidratação Corporal e importância da água.

ARTIGO

Luiz Felipe Da Guarda

faleconosco@daguardalfg.com.br

Saúde Funcional

A hidratar, de onde surgiu essa palavra? Significa manter ou aumentar a quantidade de água num corpo ou substância.

O corpo humano saudável e funcional é formado de aproximadamente 60% de água, em adultos, e 80% em crianças. É o principal componente das células, também sendo encontrada fora delas. Nas vísceras e nos músculos estão localizadas as células que mais possuem água e também circulando pelas veias e artérias, ajudando na formação do sangue, além de participar da formação de parte de todas as secreções glandulares do corpo. Ao entrar em contato com o meio, o suor evapora na superfície da pele, causando o resfriamento do corpo, além disso, é fundamental para o funcionamento do nosso corpo, e uma de suas funções referem-se à capacidade de Oxigênio, sais minerais e outros nutrientes que são transportados pela água presente no corpo, já que ela compõe o plasma sanguíneo. A água ainda tem outra importante função como protetora das meninges, membranas que envolvem o sistema nervoso e são formadas por substâncias ricas em água, fornecem proteção a esse sistema. Os fluidos articulares também possuem água e protegem os ossos do atrito. Por fim, o líquido amniótico protege o feto durante o seu desenvolvimento.

Todos os organismos vivos apresentam de 50% a 90% de água em si. O próprio corpo humano é constituído em 70% por água que, em constante movimento, hidrata, lubrifica, aquece, transportam nutrientes, elimina toxinas e repõe energia, entre inúmeras outras utilidades. Por tudo já citado não tem como negar a importância da água para o nosso corpo.

Segundo especialistas, geralmente a ingestão diária de água recomendada é de 2L a 3,5L, podendo essa quantidade variar de acordo com a idade, prática de atividades físicas, algumas doenças, e outros fatores. A hidratação também pode ser feita através dos alimentos, que apenas se diferenciam por conter mais ou menos água. Não espere ter sede beba água e tenha uma saúde funcional exemplar.

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

No dia 08 de outubro foi publicado um artigo na coluna saude funcional dos jornais MOGI NEWS / DAT de autoria do CL Luiz Felipe da Guarda, presidente da comissão de saúde do Lions Clube Mogi das Cruzes sobre o câncer da mama.

ARTIGO

Luiz Felipe Da Guarda
faleconosco@daguardalfg.com.br

Saúde Funcional

As estratégias para a detecção precoce do câncer de mama são o diagnóstico precoce e o rastreamento. A estratégia de diagnóstico precoce contribui para a redução do estágio de apresentação do câncer (WHO, 2007). Nessa estratégia, destaca-se a importância da educação da mulher e dos profissionais de saúde para o reconhecimento dos sinais e sintomas suspeitos, bem como do acesso rápido e facilitado aos serviços de saúde tanto na atenção primária quanto nos serviços de referência para investigação. São considerados sinais e sintomas suspeitos: Qualquer nódulo mamário em mulheres com mais de 50 anos, nódulo mamário em mulheres com mais de 30 anos, que persistem por mais de um ciclo menstrual, nódulo mamário de consistência endurecida e fixo ou que vem aumentando de tamanho, em mulheres adultas de qualquer idade, descarga papilar sanguinolenta unilateral, lesão eczematosa da pele que não responde a tratamentos tópicos, presença de linfadenopatia axilar, aumento progressivo do tamanho da mama com a presença de sinais de edema, como pele com aspecto de casca de laranja, retração na pele da mama, mudança no formato do mamilo e homens com mais de 50 anos com tumoração palpável unilateral, afinal homens têm glândulas mamárias e hormônios femininos, ainda que em quantidade pequena.

Indicação cirúrgica poderá ser a mastectomia, que é a retirada total da mama ou a cirurgia conservadora, quando é retirada parte da mama e em alguns casos, também é necessário fazer a retirada dos linfonodos da axila, o que chamamos de esvaziamento axilar. A fisioterapia é indicada no pós-operatório do câncer de mama porque após a mastectomia existem complicações como diminuição dos movimentos do ombro, linfedema, fibrose e diminuição da sensibilidade no local, e a fisioterapia ajuda a melhorar o inchaço do braço, e ainda combate a dor no ombro e aumentando seu grau de movimento, devolve a sensibilidade normal e combate a fibrose, facilitando ao paciente uma rápida recuperação funcional.

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

15/10 - Coluna Saúde Funcional nos Jornais Mogi News e DAT. Desta vez o assunto é referente aos Fisioterapeutas, afinal dia 13.10 essa profissão fez aniversário 52 anos de regulamentação. CL Luiz Felipe.

ARTIGO

Luiz Felipe Da Guarda
faleconosco@daguardalfg.com.br

Saúde Funcional

Fisioterapia, a profissão da minha vida, completa 52 anos de existência regulamentada. No último ano, a procura por fisioterapeuta hospitalar e cardiorrespiratório subiu 725% e 716%, respectivamente, devido a triste pandemia que se alastrou no mundo.

Essa profissão não pode ser somente lembrada nas catástrofes públicas, afinal a intervenção de um profissional em qualquer etapa da vida na saúde é indispensável. Além disso, o papel do fisioterapeuta sempre foi visto como limitado ao auxílio de atletas e na recuperação física, um grande equívoco, somos atuantes em diversas áreas da saúde, desde a clínica, onde entra à esportiva, ortopedia, neurologia, cardiorrespiratória e uroginecologia, até o que as pessoas menos conhecem, como o atendimento de saúde da família dentro do SUS.

E a atuação que ficou mais em evidência com a crise da Covid-19, uma doença que afeta o sistema respiratório, foi no ambiente hospitalar: o fisioterapeuta pode auxiliar tanto o pronto atendimento quanto na recuperação de pacientes.

O fisioterapeuta é o profissional responsável por devolver a funcionalidade da pessoa, permitindo que viva com mais qualidade. Como especialista do movimento humano, ele compreende os impactos das manifestações das doenças e disfunções no corpo e ajuda a reorganizá-las. Hoje o fisioterapeuta é profissional de primeiro contato, não necessário encaminhamento de outros profissionais para buscar os seus serviços, não tendo subordinação a qualquer outra profissão da saúde. Através do seu diagnóstico, ele prescreve seu próprio tratamento e define juntamente com seu paciente a sua conduta clínica.

Queremos continuar evoluindo a cada ano com um só único objetivo: ofertar a população recursos reais de recuperação funcional, vamos evoluir nas condutas, vamos sair da mesmice de um sistema arcaico da saúde, afinal o fisioterapeuta tem que existir em todas as ferramentas de saúde junto com as outras demais profissões. Essa é a identidade da Fisioterapia, que precisamos respeitar

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

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

LIONS CLUBE MOGI DAS CRUZES … dia de AMOR EM AÇÃO, praticado com Altruísmo e Empatia…. Com o apoio da Divisão Alto Tietê 1 e parceria com o Grupo Shibata realizamos uma arrecadação de alimentos e produtos de higiene pessoal para os idosos do INSTITUTO PRÓ +VIDA SÃO SEBASTIÃO , uma ILPI que acolhe 48 Idosos em condição de vulnerabilidade sem autonomia .

Compra de 60 lanches McDia Feliz para doação à entidade ABRAC e 20 lanches MAC Dia Feliz para entidade Lar Batista, lanches foram custeados pelo Lions Clube Mogi das Cruzes, sendo 60 para o ABRAC e 20 para o Lar Batista em doação pela Sra Eugênia. Estes foram entregues às entidades, para que façam parte do cardápio que será oferecido às crianças, junto com a batata, suco e sorvete. Suco ofertado pelo casal CL Lapique/Lapiendrius

Dia de conscientização sobre a importância do auto exame e a prevenção ao câncer da mama ... diálogo e entrega de pins alusivos ao OUTUBRO ROSA

Arrecadação de 178 armações de óculos realizada entre alunos, profissionais da educação e comunidade.

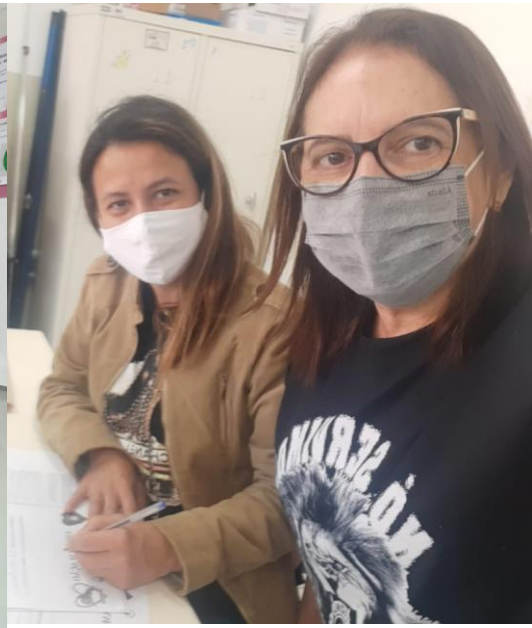
Empréstimo de uma cadeira de roda e uma cadeira de banho para Sra Claudineia Bispo, está sendo assistida pela CaL Marta e CL João Aranda

Cartaz da Paz na E E Profª Dora Peretti de Oliveira - entrega final de cartazes com a CaL Nádia e o vice-diretor Glauco de Morais. Escola com 513 alunos, sendo finalistas na escola 02 alunos. Professoras responsáveis Marlene Godoy e Aparecida Salete de M.M.de Sousa

Entrega do Cartaz e Redação da Paz na E. E. Vereador Alcides Celestino Filho com a CaL Nádia e Professora Amanda. Responsável Coordenadora Aline. Escola com 312 alunos, sendo finalistas 04 em Redação e 07 no Cartaz.

entrega do Cartaz e Redação da Paz 2021 da E. E. Desembargador Heráclides Batalha de Camargo pela professora Eliza Kaori, responsável pelo Cartaz e professora Regiane Domingues pela Redação. Escola com 420 alunos e classificados na final em Redação 06 alunos e no Cartaz 05 alunos.

Entrega do Cartaz e Redação da Paz 2021 da E. E. Maestro Antônio Mármora Filho pela vice-diretora Alessandra Garcez e Coordenador Pedagógico Douglas Gonçalves, responsável pelo Cartaz e Redação, a professora Rosi da Silva. Escola com 365 alunos e classificados na final em Redação 02 alunas e no Cartaz 05 alunos.



Enxoval de bebê - CaL Nádia entregou dois kits de enxovais para bebês, recebido pela Sra. Mirian do Vale - AVOSC - Santa Casa de Mogi das Cruzes. Casaquinho feito pela querida Maria Vano, que foi por longos anos voluntária dessa conceituada instituição. A equipe mandou abraços aos queridos Vano e Maria. Mãos que servem com amor!

Banco da Solidariedade - aquisição de duas cadeiras de rodas com verba do almoço Beneficente de 26/09, no valor de R$700,00, para uso da comunidade. Ao CL Francisco Molina nosso agradecimento e reconhecimento pela prontidão em atender e já deixar na Sede.

ARTIGO

Luiz Felipe Da Guarda

faleconosco@daguardalfg.com.br

Saúde Funcional

Os benefícios de qualquer esporte ou atividade física já são bem conhecidos. Não há surpresa em dizer que a prática esportiva melhora consideravelmente a saúde de quem a pratica e no beach tênis não é diferente, além disso, é uma modalidade esportiva de alta demanda energética e que ao mesmo tempo exige uma boa coordenação de movimentos, relação espaço-temporal e inteligência tática.

Exercitar na areia é uma forma saudável de fortalecer e proteger dos impactos musculoesqueléticos e melhorar a propriocepção, afinal a areia em meio aos movimentos dinâmicos desse esporte, favorece o amortecimento e estimula sistemas neurais de equilíbrio no corpo. Já em terrenos mais duros as chances de lesão musculoesqueléticas por impacto serão maiores. No começo, o praticante pode se sentir imóvel e com muitas dificuldades de locomoção na areia. Isso é normal, afinal é um terreno diferente do nosso dia a dia. Para jogar bem o esporte, o praticante precisa aprender a correr e se movimentar de maneira eficiente e ao mesmo tempo aprender a técnica correta de golpear a bolinha. É uma coordenação conjunta entre pernas e braços que pode ser desafiadora no início, porém, ao longo do tempo, o praticante vai adquirindo coordenação.

A saúde mental também é uma preocupação, por exemplo, ansiedade e depressão que são os grandes males do nosso tempo. Muitas pessoas são prejudicadas e acabam perdendo suas vidas.

Ao praticar o beach tênis, isso gera um impacto direto na saúde mental do praticante, seja para aliviar o estresse de um dia de trabalho, seja para ampliar o vínculo de amigos, seja para curtir esse clima praiano que esse esporte proporciona, afinal é um esporte altamente sociável e democrático, assim que alguém começa a jogar, já é inserido em um grupo e começa a fazer amizades, por ser um esporte leve e prazeroso, o ambiente é sempre muito animado, alegre e contagiante o beach tênis pode ser um grande aliado para a sua saúde funcional de forma geral.

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

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

Dat
DIÁRIO DO ALTO TIETÊ
As reportagens assinadas pelos estagiários são supervisionadas pelos editores.
Todo artigo publicado nesta edição é de inteira responsabilidade do autor do texto, não traduzi
reflexão sobre problemas dos mais variados segmentos da sociedade.

Acesse o nosso site PORTALNEWS .COM.BR
Mogi News fundado em 15/11/1975 por Paschoal Thomeu com periodicidade semanal. Marca
Dat - Diário do Alto Tietê fundado em 07/03/2006 por Sidney Antonio de Moraes

oluna Saúde Funcional nos Jornais Mogi News e DAT. O assunto é referente a importância do Esporte e qualquer atividade física. CL Luiz Felipe - Comissão da Saúde

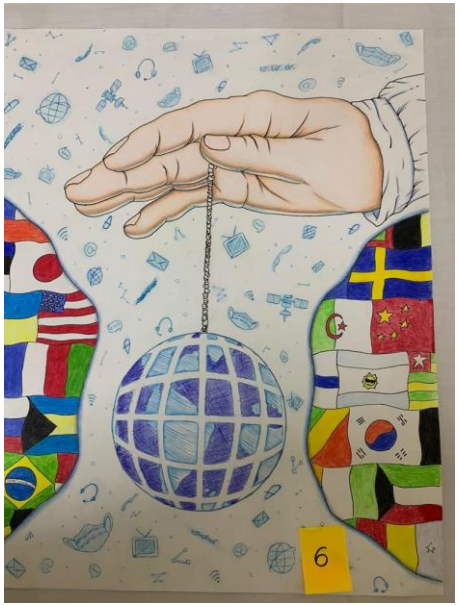
reunião da comissão de locação do prédio do Lions para análise de propostas com o CCLL Paulo Mota, João Montes e CaL Nádia e representante da Prime - Sr Walter.

Dia do MC LANCHE FELIZ em prol do TUCCA

Redação da Paz - Apoio Pedagógico para finalização da Redação. Dois alunos finalistas. Momento muito prazeroso até com a Educação Especial, interação e explanação com o CL João Montes, também conhecemos um aluno que ama os quadrinhos de Maurício de Sousa e a professora utiliza essas estratégias e seus personagens para o aprendizado. Educação é o caminho!

LIONS CLUBE MOGI DAS CRUZES - FESTIVA OUTUBRO ROSA E COMEMORAÇÃO AO DIA DO LEONISMO

LIONS CLUBE MOGI DAS CRUZES / CONCURSO CARTAZ DA PAZ - SELEÇÃO REALIZADA EM 27.10.2021



2º LUGAR

3º LUGAR

1º LUGAR