



ASSOCIAÇÃO INTERNACIONAL DE LIONS CLUBES
 DISTRITO LC 5 PIP AUGUSTIN SOLIVA
LIONS CLUBE MOGI DAS CRUZES
 FUNDADO EM 22 DE MARÇO DE 1962 - 60 ANOS DE LEONISMO
 Presidente CaL Nádya Aparecida Borba Montes e CL João Montes
 ANO LEONÍSTICO 2021/2022 - "NÓS SERVIMOS COM ALTRUÍSMO E EMPATIA"



ATIVIDADES DE SERVIÇO "COM ALTRUÍSMO E EMPATIA COLOCAMOS O AMOR EM AÇÃO"
AL 2021/2022

BOLETIM INFORMATIVO – AGOSTO/2021

ATIVIDADES MEIO AMBIENTE

ARRECADADAÇÃO TAMPINHAS



Campanha permanente de arrecadação de tampinhas plásticas. Preservando o Meio Ambiente e atendendo uma das metas de Lions, pois serão destinadas ao Câncer Infantil. Obrigada e parabéns aos colaboradores!!!



GELADEIROTECA

Doação de 6 kg de livros inservíveis e 38 livros literários para a Geladeiroteca ao Incentivo à leitura.



ATIVIDADES FOME

ARRECADADAÇÃO E DOAÇÃO



Doações e aquisições de alimentos e leites, atendendo a Santa Casa de Mogi das Cruzes com 269,84 kg de alimentos, 9 litros de óleo e 19 litros de leite. Gratidão a todos os colaboradores que se juntaram para realizar essa ação tão valorosa e benéfica a muitos.





Instituto Pró +Vida São Sebastião

Dia de muitas alegrias e de muito altruísmo e empatia....
 Através da doação dos CCLL e CCaLL foi realizada a aquisição de 10 caixas de leite integral (120 litros) para atender a solicitação do Instituto Pró +Vida São Sebastião ... acolhimento e proteção aos idosos -



CÂNCER INFANTIL



Doação de 63 kg de tampinhas para a Campanha Solidária da Rede Feminina de Combate ao Câncer Guiomar Pinheiro Franco que será revertido em leite para tratamento do câncer infantil, recebido pela representante Tânia Brito.

Rede Feminina de Combate ao Câncer

Doações e aquisições de 44,900 kg de leite em pó, 6,800 kg de Sustaem e 0,940 kg de gelatina, totalizando 52,640 kg atendemos a Rede Feminina de Combate ao Câncer.



DOAÇÃO TUCCA

Doação de 174 litros de leite para TUCCA. CL Laércio fará a entrega, pois ainda não podem nos receber em maior número de pessoas.



ATIVIDADE VISÃO



Confecção de óculos para quatro pessoas num total de R\$ 931,00

DOAÇÃO CADEIRA DE RODAS

Doação de uma cadeira de rodas para a Santa Casa de Mogi das Cruzes. Participação dos CCLL Francisco Molina, João Montes, Nádia e Leo Lucas Jacque. Recebidos pela Sra. Miriam Nogueira do Valle - Presidente da AVOSC.



PATRIMÔNIO LIONS

Reunião para análise de proposta da estrutura física do Lions e possíveis atividades para a comunidade.

VISTORIA TÉCNICA

Vistoria técnica, de acertos de metragem e retorno de questionamentos sobre o imóvel. para a continuidade dos trâmites legais.



CAMPANHA DE AGASALHO



Arrecadamos de 200 peças de roupas masculinas e femininas, entre elas também meias, máscaras, cachecóis, toalhas de banho, roupa de cama e edredom, além de 30 pares de sapato. Serão entregues na Vila Brasileira para famílias em situação de extrema necessidade.

COMBATE AO FRIO

Ação de Combate ao Frio - arrecadação e doação de 50 peças de roupas e 1 par de calçado. Mais uma ação do Leãozinho.



GELADEIROTECA

Doação de 38 livros literários para a Geladeiroteca ao Incentivo à leitura



COMBATE AO FRIO

Arrecadação para a Campanha do Combate ao Frio de 86 peças de roupas e 8 pares de calçados.



DOAÇÃO PARA GAEL E MAYA

Doação de roupas, manta, calçado, toalha, fralda e bichinho para o menino Gael e sapato e touca de lã para Maya, irmã do Gael. Lindalva, bisavó recebeu na Sede do Lions. Participação CaL Teruyo, Nádia e CLEO Lucas. Gratidão a todos!



DOAÇÃO PARA SR. ANTONIO

Doação de 1 acolchoado, 1 manta, 2 travesseiros e calça para o Sr. ANTONIO, morador da Volta Fria. Teve a casa incendiada e é deficiente visual. Participação da CaL Nádia e Cleo Lucas.



DOAÇÃO DE ROUPAS

Doação de 336 peças de roupas masculinas e femininas, peças de cama mesa e banho para a comunidade da Vila Brasileira. Recebidos pela pastoral da família - Sr. João e Sra Aparecida - Paróquia Nossa Senhora das Graças e serão distribuídas para famílias em situação de necessidade.



PALESTRA ALEITAMENTO

No PACS Nova Jundiapéba a Comissão de Saúde - CL Luiz Felipe e CaL Gabriela explicaram a importância da amamentação com entrega de 60 pares de Rosquinhas e as Cartilhas referentes aos cuidados da amamentação. As rosquinhas foram feitas pela CaL Edinamar e a cartilha pela CaL Gabriela e arte do PDG CL Paulo Rogério. Parabéns aos envolvidos e colaboradores. Parabéns, presidente da Comissão de Saúde CL Luiz Felipe e CaL Gabriela. Presente na ação: CL João Montes, CaL Nádia, CL Luiz Felipe e Gabriela.



Confecção das rosquinhas pela CaL Edinamar para atender as mães no cuidado da amamentação. Sempre pronta no servir. Parabéns e obrigada pelo seu empenho!



ENXOVAIS BEBÊ

Entrega de 4 enxovais de bebê na Santa Casa de Mogi das Cruzes: 4 bodys, 8 cobertores, 4 mantas, 6 casaquinhos de lã, 12 Sapatinhos, 8 toucas, 4 travesseiros, 4 conjunto de calça e pagão. Legado de nossas queridas Domadoras com prosseguimento pelos associados. Ação realizada com as presenças das CCaLL Edinamar, Neusa, Nádia e CL João Montes



ROUPAS INFANTIS

Doação de 186 peças de roupas infantis, entregues ao Ministério Caminho da Vida - grupo de crianças, que foram recebidas por Julia e Washington.

HOMENAGEM AOS PRESIDENTES

E hoje as homenagens, reconhecimento e respeito aos queridos ex-presidentes que fazem a história de nosso Lions Mogi das Cruzes com um legado de servir e amor ao próximo. Nos dias 13 e 14, visita e entrega de mimos aos ex-presidentes em suas residências pela presidente CaL Nádia. Parabéns e gratidão a todos vocês!



REUNIÃO SECRETÁRIO ESPORTES

Reunião com o Secretário de Esportes - Everton Komatsubara, a fim de alinharmos projeto de Olimpíadas e atividade no mês de Setembro, com a participação do CL João Montes e CCaLL Theresa, Débora, Nádia e Neusa. Momento muito produtivo e excelente parceria!



OLIMPÍADAS ESPECIAIS

Comissão de Olimpíadas Especiais. Atividade de corrida e caminhada em conclusão ao Projeto Caçadores de Inclusão realizada com 44 alunos inscritos, na E. E. Sílvia Mafra Machado. Houve entrega de Medalhas e Camisetas. Participação especial da CaL Flávia, CCaLL Theresa e Nádia e CL João Montes.



BAIAS DA APAE

Participação do Lions na Inauguração das Bacias na APAE Rural. Presença dos CCLL Otacílio e João Montes e CCaLL Edinamar e Nádia. O CL Otacílio participou dessa belíssima construção e recebe nossos aplausos, pois é voluntário ativo e permanente na APAE.



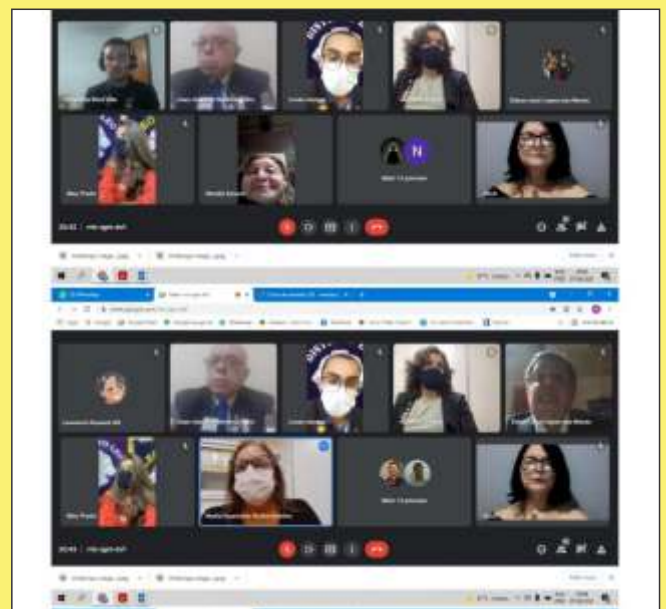
ENTREVISTA

Entrevista com a CaL Rosania no Programa da Marilei Schiavi - Rádio Metropolitana abordando Educação pós Pandemia e comparativo de épocas na Educação. Falou do Lions, Cartaz da Paz e disse que é presidente da Comissão de Educação, Juventude e Civismo. Parabéns pela explanação inovadora!



INSTALAÇÃO DISTRITO LEO

Instalação do Distrito Leo LC5 - Presidente CLeo Lucas Jacque - Lions Mogi das Cruzes Participaram CCLL João Montes, Nádia, Luiz Felipe, Gabriela da Guarda, Débora e Carlos Lapique. CLEO Lucas, Matheus, Mayessa e Joas. Parabéns e sucesso aos Leos.



1º RCCGD DA DIVISÃO DO ALTO TIETÊ 1

1ª Reunião - RCCGD - com o Coordenador de Divisão CL Carlos Lapique e Coordenador de Região CL Alécio com representantes do Lions Brás Cubas, Lions Estância Lions Itapety e Lions Mogi. Finalização da Campanha "Alimentos por Amor" leite que será entregue ao TUCCA - Câncer Infantil.



SAÚDE FUNCIONAL



MOGI-NEWS - Sexta-Feira 20/08/2021

ARTIGO
SAÚDE FUNCIONAL

Luiz Felipe da Guarda

e-mail: faleconosco@daguardalfg.com.br

As manifestações clínicas das doenças são frequentemente descritas como sinais e sintomas. Entretanto, esses termos têm significado distinto para o diagnóstico.

Ao falar de doenças, é comum citarmos seus sinais e sintomas, entretanto, muitas vezes confundimos o real significado de cada termo, utilizando-os como sinônimos. Fato é que sinais e sintomas são manifestações distintas, as quais estão muito relacionadas com quem as percebe. Sinal é um termo usado para referir-se às manifestações clínicas que são reconhecíveis por outra pessoa, em geral, por um profissional da área da

saúde, por meio da observação direta do paciente. Nesse caso, são manifestações que o profissional da saúde ou outra pessoa consegue sentir, visualizar ou ainda escutar, exemplo disso são os próprios sinais vitais (Pressão arterial, Frequência cardíaca, Temperatura, Saturação e Ausculta Pulmonar).

Essa manifestação se difere dos sinais, pois é percebida pelo paciente e relatada por ele. No caso dos sintomas podemos exemplificar com um enjoo, dores de cabeça, cansaço físico, vertigem, náuseas entre outros.

Ainda podemos observar os sinais e sintomas normais antes de qualquer doença nos atingir, são os sinais e sintomas pessoais exclusivo da normalidade de cada indivíduo, onde cada um de nós deverá adquirir essa consciência corporal que irá nos nortear quando houver

alguma alteração e essa percepção e clareza nos ajuda a identificar e procurar tratamentos ou auxílios necessários de forma mais rápida evitando futuras complicações. Conhecer o próprio corpo pode ser o princípio de todo o conhecimento, pois conhecer o corpo é conhecer-se a si mesmo.

Percebe-se, portanto, que sinais e sintomas são conceitos distintos e estão muito relacionados com quem percebe a manifestação clínica. Os sinais são as manifestações percebidas por outra pessoa, e os sintomas são as alterações apresentadas pelo indivíduo em relação ao que está sentindo.

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

SAÚDE FUNCIONAL



MOGI-NEWS - Sexta-Feira 27/08/2021

ARTIGO

SAÚDE FUNCIONAL

Luiz Felipe da Guarda

e-mail: faleconosco@daguardalfg.com.br

As rachaduras no mamilo surgem especialmente nas primeiras semanas de amamentação devido à pega incorreta do bebê. Pode-se desconfiar que o bebê está pegando a mama de forma incorreta quando ao parar de mamar, o bico do peito estiver amassado. Se estiver, é muito provável que a pega esteja incorreta e que no dia seguinte surjam as fissuras e o sangramento.

Para curar deve-se continuar amamentando, mas sempre verificar se o bebê está fazendo a pega correta. É importante continuar dando “mamã” se surgirem fissuras

ou sangramento até

mesmo, porque o próprio leite materno é um excelente combatente natural para curar os mamilos rachados. Para curar a rachadura no mamilo mais rápido é aconselhado que, sempre que o bebê termina de mamar, se passe algumas gotinhas do próprio leite em todo o bico, deixando secar naturalmente. Este passo é muito importante porque o leite é hidratante e tem tudo o que a pele precisa para cicatrizar sozinha.

Fazer cerca de 15 minutos de topless diariamente, durante o período de amamentação, também é uma ótima forma de proteger os mamilos e combater as rachaduras, mas o horário mais adequado para se expor dessa forma no sol é pela manhã, antes das 10 horas ou depois das 16 horas, porque é preciso estar sem protetor solar.

No banho é recomendado passar apenas água e sabonete na mama e depois secar com movimentos suaves, usando uma toalha macia. A seguir devem-se colocar as rosquinhas de amamentação dentro do sutiã porque isso ajuda a manter os mamilos mais confortáveis e secos, evitando atritos com tecido e infecções.

A chamada rosquinha de amamentação, que como o próprio nome já diz é uma rosquinha, feita com fralda pequena ou pano de boca que é colocado ao redor da aréola. São fáceis de confeccionar e muito útil para mamãe que terá mamilos mais saudáveis desta forma continuará amamentando e esse ato é fundamental para saúde funcional do bebê em toda sua vida.

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