

Folhetim do PIC

agosto 2008

Número 29 :: Editado e elaborado pelo Depto. de Comunicação do PIC :: sugestões: pic@pic-clube.com.br

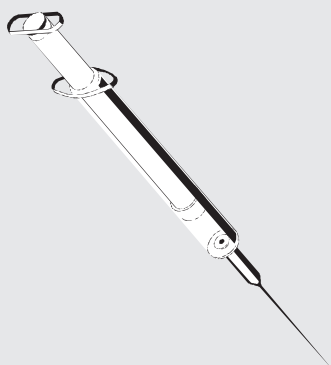
Vacinação rubéola

Entre os dias 09 de agosto e 12 de setembro de 2008 acontece a Campanha Nacional de Vacinação contra rubéola, que pretende imunizar 70 milhões de homens e mulheres em todo o país. Devem vacinar todas as pessoas com idade entre 20 e 39 anos, exceto mulheres gestantes. Não deixe de participar. Somente através da prevenção é que podemos e conseguiremos erradicar doenças infecto-contagiosas como essa.

RUBÉOLA: SAIBA MAIS SOBRE ESSA DOENÇA

A rubéola é uma doença infecciosa ocasionada por um vírus e pode ocorrer em adultos e crianças. Sua transmissão ocorre através do contato com secreções respiratórias produzida por disseminação de gotículas, ou através de contato direto com pessoas contaminadas. O período de transmissão é iniciado uma semana antes e vai de cinco a sete dias após o aparecimento das manchas avermelhadas na pele. A rubéola ocorre apenas uma vez na vida e o único hospedeiro do vírus é o ser humano. Os sintomas são semelhantes aos da gripe: febre, dor de cabeça, dor ao engolir, dores nas articulações e nos músculos, pele seca, congestão nasal, espirros, manchas na pele e aumento dos gânglios linfáticos (ínguas). A rubéola apresenta alta contagiosidade.

Durante a gestação, em casos de mães infectadas, pode correr risco de má-formação no feto, principalmente durante os três primeiros meses de gestação, abortos e natimortos. O diagnóstico é obtido pelo exame sorológico e o tratamento é realizado à base de antitérmicos e analgésicos, como forma de controlar as dores articulares e musculares ou a febre. Como forma de prevenção, a vacinação é recomendada aos 15 meses de idade (vacina MMR) e para todos os adultos que ainda não tiveram a doença.



Olimpíadas Pequim 2008



Beijing 2008



Os jogos olímpicos sempre motivam, modificam e criam um ambiente mágico dentre aqueles que participam, direta ou indiretamente, do evento. Além de tudo que proporciona, os jogos trazem consigo um enorme conjunto de peculiaridades, como por exemplo, a mobilização necessária para sua realização. No caso de Pequim, dos 560 mil inscritos, quase 76 mil voluntários foram escolhidos para trabalhar, sendo que o mais idoso, tem 87 anos.

Os números foram uma atração a parte nesses jogos. Para confirmar isso basta dar uma olhada no total de atletas, 11.128, que defenderam 205 países e ficaram, juntamente com suas delegações, hospedados na Vila Olímpica que possui uma superfície de 66 hectares, 42 edifícios de seis e nove andares. Para avaliar o desempenho deles foram necessários 2.924 juizes e árbitros, sem contar os 21.600 jornalistas credenciados para cobrir o evento. Com 38 modalidades em disputa, foram entregues 3.000 medalhas em 302 cerimônias entre os 18 dias de disputa dos jogos.

A delegação brasileira foi composta por 469 integrantes, dentre os quais 277 atletas (132 mulheres e 145 homens), que competiram em 32 modalidades. Foi a maior participação brasileira da história. A segurança também impressionou, uma vez que 2 milhões de turistas chegaram a Pequim durante os jogos. 110 mil militares foram treinados e mais 1,5 milhão de pessoas estiveram envolvidas na segurança. Os chineses se comprometeram a organizar os maiores Jogos Olímpicos de todos os tempos e, de acordo com os números, ninguém dúvida que conseguiram.



Todo sócio deve saber que...

Não é permitido o consumo de bebidas alcoólicas no local e proximidades das áreas infantis do Pic Pampulha.

NOTA

Com respeito e admiração, deixamos registrada nossa homenagem ao ex-presidente e amigo de nosso convívio no Pic, Dr. José Cabral, falecido no último dia 05 de agosto. Sócio do Pic desde 1961 e presidente eleito em quatro oportunidades, de 1963 a 1971, José Cabral fez e continuará fazendo parte de nossa história, construção, conquista e momentos memoráveis. Fica aqui nosso respeito e conforto à família.

Dica de Saúde

Você sabia que a musculatura da face também precisa de exercícios?

Apenas quinze minutos diários podem ajudar na suavização dos efeitos do sol, do envelhecimento e das centenas de caretas que fazemos no dia-a-dia.

Outros exercícios simples, feitos constantemente, podem até adiar, ou quem sabe, cancelar uma cirurgia plástica.

A ginástica facial parte de um princípio muito simples: é possível fortalecer os músculos da face, do pescoço e do colo da mesma maneira que fazemos com os do corpo. Para a saúde, ela contribui para aumentar a circulação sanguínea, oxigena as fibras musculares, suaviza as linhas de expressão (rugos) e, se feita com a devida orientação, pode corrigir pequenas imperfeições.

Testa: eleve as sobrancelhas o mais alto possível por alguns segundos e volte ao normal devagar. Repita 10 vezes.

Para as pálpebras: aperte os olhos com força por segundos e depois vá abrindo devagar. Repita 10 vezes.

Bochecha: sorria o mais largamente possível com a boca fechada. Repita 10 vezes

Para as maçãs do rosto: diga "o" e "xix" 30 vezes seguidas.

Para os lábios: faça boca de patinho por alguns segundos. Em seguida, relaxe a musculatura. Repita 10 vezes

Pic Cidadania

Não perca no próximo dia 23 de agosto, de 08:00 às 12:00, a ação Ver é Bom Demais, que será realizado no Pic Cidadania. Uma parceria do Pampulha late Clube e Fundação CDL que pretende ajudar mais de 200 crianças com exames de acuidade visual. Os casos que exigirem maior atenção serão encaminhados a um médico oftalmologista, e posterior doação de óculos. Quem quiser prestigiar está convidado. É só chegar e participar.



CADEIRA NA GRAMA, NEM PENSAR!

Você sabia que toda a área da piscina principal do Pic, incluindo o salão de festas e Pérgula, é tombada pelo Patrimônio Histórico e Artístico do Município? Projetado por Oscar Nyemayer, esse espaço, que não pode sofrer alterações, faz parte do conjunto arquitetônico da Lagoa da Pampulha, que é composto, também, pela Igreja de São Francisco, mais conhecida como Igrejinha da Pampulha. Os jardins, projetados por Burle Marx é motivo de grande orgulho e, para seu cuidado e preservação, seis funcionários são encarregados exclusivamente de cuidar deles. Como forma de preservação, o clube não permite a colocação de cadeiras de plástico sobre as gramas, uma vez que seus pés podem cortar a raiz e matá-las. Para não atrapalhar o conforto do associado, é permitida a utilização de cadeiras de alumínio, muito usadas em praias e que não danificam nosso bem tão especial.

Colabore. Preservar é uma boa atitude!

Curso Auto Maquiagem

Já estão abertas as vagas para a próxima turma do curso de auto maquiagem, dias 25 e 26 de agosto no Pic Cidade. Dicas e técnicas de auto-maquiagem para todos os gostos e estilos. Acompanha maquiagem utilizada no curso, apostila, coffee-break, brinde e sorteio. Não perca tempo! As vagas têm esgotado rapidamente.

Reservas pelo Disque Pic: 31. 3516-8282

Sócio: R\$ 60,00

Não-sócio: R\$ 80,00



FIQUE POR DENTRO

Acontece no dia 19 de agosto, a reunião de conselho deliberativo do Pampulha late Clube em 2008. Após a reunião de posse de mais dois anos a frente da presidência do clube, do Dr. Carlos Augusto Passos, realizada em junho desse ano, o conselho se reuniu novamente para levantar, discutir e decidir diversos assuntos relacionados aos constantes melhoramentos no clube.