

## DICAS DE SAÚDE PARA O PERÍODO DE CALOR INTENSO

**Cuidados Gerais:** Temos enfrentado temperaturas altíssimas com índices de umidade muito baixos: durante esses períodos temos de dobrar os cuidados com a hidratação, aumentando a ingestão de líquidos (abuse de água, sucos e água de coco). Evite a prática de esportes ao ar livre; pode ser perigoso! Evite exposição solar nos horários de pico; use filtro solar regularmente (fsp30 ou mais) e reaplique a cada 2 hs se estiver exposto (seja generoso com a quantidade!).

Lembre-se que chapéu, óculos escuros e sombra são fundamentais para auxiliar na fotoproteção; use roupas leves e de cores claras (existem tecidos com fotoproteção); pergunte ao seu dermatologista sobre medicamentos que possam ajudar na proteção celular contra os efeitos deletérios do sol; aumente a ingestão de frutas, verduras e legumes: esses possuem grande quantidade de água ajudando a hidratação e lembre-se de colocar os umidificadores de ar para funcionar.

**Alimentação:** No calor, ficamos mais dispostos a nos alimentar melhor: aproveite para aumentar a ingestão de frutas, legumes e verduras: lembre-se que os vegetais e frutas de cores vermelha e alaranjada contém carotenóides que ajudam a proteger a nossa pele dos danos solares. Evite bebidas alcoólicas, elas podem causar desidratação.

**Período Crítico:** O período de pico de incidência solar ocorre entre 10 e 16 hs: intervalo de tempo em que realmente, não devemos nos expor deliberadamente ao sol.

**Danos:** O efeito acumulativo do sol leva ao envelhecimento precoce, manchas inestéticas escuras ou brancas e até ao câncer de pele que embora raramente, podem levar a morte.

**Crianças:** As crianças devem usar um filtro solar adequado para a idade a partir dos 6 meses de idade. Sabemos que 75% da radiação acumulada durante toda a vida ocorre nos primeiros 20 anos de vida e que aqueles que usam protetor solar desde novos tem uma chance 80% menor de desenvolver algum tipo de câncer de pele na vida adulta.

**Importante:** Lembrem - se de deixar as crianças e bebês bem frescos: isso vai evitar por exemplo, o aparecimento das brotoejas. As crianças e idosos merecem atenção redobrada pois são mais suscetíveis a desidratação e a queimaduras na pele. Por fim: lacrem as piscinas! As crianças estão encaloradas e podem ficar tentadas a um mergulho sem vigilância!



*Dra. Michella Rezende - dermatologista  
Membro titular da Sociedade Brasileira de Dermatologia- SBD  
Membro da Sociedade Brasileira de Cirurgia Dermatológica-SBCD*

## FALE COM O DAMHA

Gerência Geral: [darleneazevedo@damhacg.com.br](mailto:darleneazevedo@damhacg.com.br)  
Segurança: [agnaldocorreia@damhacg.com.br](mailto:agnaldocorreia@damhacg.com.br)  
Financeiro/administrativo: [julianamendes@damhacg.com.br](mailto:julianamendes@damhacg.com.br)  
Contas a Receber: [priscilamendes@damhacg.com.br](mailto:priscilamendes@damhacg.com.br)  
Obras: [projetoanalise@damhacg.com.br](mailto:projetoanalise@damhacg.com.br)  
*Use esses e-mails e nos dê a sua opinião!*



**NOSSOS PRINCIPAIS CONTATOS:**  
[administracao@damhacg.com.br](mailto:administracao@damhacg.com.br)  
67 3344-1001 / 1009  
**ACESSE NOSSO FACE:**  
/DAMHACG  
**ANUNCIE AQUI: 67 9910-6868**

## DIA DAS CRIANÇAS REÚNE MAIS DE 300 PESSOAS



No Sábado, dia 11 de outubro, a Associação Damha I realizou a edição 2014 do dia das crianças do condomínio. Com uma estrutura ampla e nitidamente maior que o ano anterior, o evento reuniu mais de 300 pessoas entre crianças, familiares, amigos e fornecedores. O calor escaldante da data convidou todos a saírem de casa e se encontrarem na festa realizada na área de convívio, considerada a praça central do Damha I. Para a diversão da criançada, muita coisa foi montada na associação: dois pula-pulas, um tobogã gigante inflável, uma piscina de sabão, um castelinho de bolinhas e a novidade para os grandinhos, o half-pipe de skate. Para matarem a fome e disfarçarem o calor foram

servidos picolé à vontade, refrigerante, água, algodão doce e pipoca. O ambiente apesar de familiar era de festa. A movimentação se iniciou às 16h e se estendeu após as 20h. O dia das crianças se consolidou como um dos eventos mais importantes da associação juntamente a festa junina e a confraternização do encerramento de ano. A novidade é que a agenda de eventos para o ano ainda não acabou. Conforme citado anteriormente, a festa de fim de ano já está sendo planejada, no próximo informativo teremos o detalhamento. Mantenha-se informado e siga as nossas redes sociais. Em tempo, a administração agradece o comparecimento de grande parte dos associados para o sucesso do nosso dia das crianças.



## PAISAGISMO DO DAMHA I PASSA POR REVITALIZAÇÃO



A partir de agora, o condomínio Damha I irá passar por um processo de revitalização do paisagismo. As pragas e toda área de lazer, foram contemplados por um diagnóstico agrônomo visual e laboratorial, onde foi identificado infestação de pragas, ervas daninhas, doenças e deficiência nutricional no solo. De acordo com os resultados atuais da análise, as pragas e ervas daninhas já estão sendo controladas. O próximo passo será correção do solo e aplicação nutricional. Devido ao jardim estar passando por este processo de revitalização, o corte de grama não será realizado por um período determinado. Com responsabilidade e respeitando o meio ambiente, estamos melhorando a área verde de todo o condomínio e estrutura do Damha I. Agradecemos a compreensão de todos.

## UM CONDOMÍNIO COM A NATUREZA COMO DIFERENCIAL



Basta caminhar um pouco dentro do Damha I e logo você se encanta com as belezas naturais. A arara ao lado foi clicada próxima aos funcionários durante uma quinta-feira. Assim como ela, os animais dentro da associação estão se acostumando com a presença humana e facilmente vemos várias espécies. Portanto, para quem é fã da natureza, caminhadas e fotografias, o condomínio é um prato cheio. Câmeras a postos e mãos à obra.

## LIXO ORGANIZADO. CONDOMÍNIO AREJADO.

Os lixos residenciais devem ser devidamente depositados em sacos de lixo reforçados. Sacos de supermercados não serão recolhidos e prejudicam a manutenção e higiene de nosso condomínio.



## GUIA NO SEU ANIMAL. UMA QUESTÃO DE RESPEITO E CUIDADO!



Lembramos os associados que em nosso estatuto não é permitido passear com os cães e animais de estimação soltos, foras das guias ou coleiras. Essa é uma medida preventiva que garante a segurança dos nossos animais, das pessoas e o cuidado com nosso condomínio.

COMUNICADOS IMPORTANTES

## RESTAURANTE PARA COLABORADORES É INAUGURADO



A partir do dia 13 de outubro, a Associação Damha I começou a fornecer alimentação para seus colaboradores. Para que esse processo acontecesse com mais espaço e organização o condomínio inaugurou um restaurante com estrutura completa para refeições diárias que, além do buffet climatizado, conta com o equipamento completo de



cozinha: pratos, talheres, copos e material para até 30 pessoas realizando as suas refeições por período. O restaurante deve ser um diferencial na estrutura da associação em organização e limpeza. Hoje, já em seu primeiro mês, atende durante o dia e também pela noite. As refeições são terceirizadas com opções de cardápios variados.

## TODESCHINI SORTEIA CADEIRA E ARRECADAÇÃO DE FUNDOS SERÁ DOADA PARA O ASILO SÃO JOÃO BOSCO



O sorteio de nosso parceiro Todeschini aconteceu também no final de semana do dia das crianças. O propósito era não somente oferecer ao associado a oportunidade de ganhar uma cadeira com design diferenciado, mas ajudar também o Asilo São João Bosco. Trinta e oito (38) participantes compraram e concorreram através de um cupom no valor de R\$ 20,00 (vinte reais), o que totalizou R\$ 760,00 (setecentos e sessenta reais) a serem doados para a instituição. A feliz ganhadora da peça de decoração foi Adriana Calles. Na foto, as representantes da Todeschini, Stephany e Bruna e o marido da ganhadora, José Antônio Bressani junto a seus filhos que buscaram a cadeira sorteada.