

INVERNO, ESTAÇÃO DE MUITO CUIDADO E PREVENÇÃO

Campo Grande é conhecida por ser uma área endêmica de Dengue e Leishmaniose Visceral. No inverno e nos períodos mais secos, temos significativamente o aumento dos casos de doenças respiratórias, tais como gripes, resfriados, alergias respiratórias, otites, faringites e sinusites.

Existem cuidados que temos que tomar em períodos mais quentes e úmidos, como no caso da Dengue e existem cuidados que devemos ter nos momentos de grande disseminação viral (gripes e resfriados), como nos climas mais frios e secos, exatamente o período que estamos passando.

É pertinente evitarmos lugares com grande aglomerações de pessoas e pouco arejados. Temos que ter sempre as mãos constantemente limpas e evitar colocá-las na boca, nariz e olhos. Em caso de tosse ou espirros, devemos evitá-los, se possível, em lugares fechados e com outras pessoas presentes. No caso de estarmos perto de outras pessoas, é muito "aconselhável" que o espirros e a tosse sejam bloqueados por lenço de papel descartável ou, na impossibilidade desse, espirrar entre o braço e o antebraço, poupando assim as mãos, sem dúvida o principal veículo de disseminação dessas doenças. Estar sempre bem alimentado, bem hidratado, bem descansado e vestindo roupas adequadas para a temperatura, são dicas que favorecem o sistema imunológico e previnem naturalmente a manifestação de doenças virais. A imunização é muito importante, devendo ser dada a atenção especial para a vacina da gripe e a vacina contra pneumonia pneumocócica*, preferencialmente

para os grupos com doenças crônicas, idosos, gestantes, recém-nascidos, crianças, lactantes e imunossuprimidos.

** O Streptococcus pneumoniae (pneumococo) é a causa bacteriana mais frequente de pneumonia. Uma pessoa infectada com um dos 80 tipos conhecidos do pneumococo desenvolve imunidade parcial a uma nova infecção com este tipo de bactéria em particular, mas não aos outros.*



*Dr. Rodrigo Nascimento Coelho
Médico Infectologista formado pela Universidade Federal Fluminense e Membro da Comissão de Controle de Infecção Hospitalar do Hospital Regional do MS.*

FALE COM O DAMHA

Gerência Geral: darleneazevedo@damhacg.com.br

Segurança: agnaldocorrea@damhacg.com.br

Financeiro/administrativo: julianamendes@damhacg.com.br

Contas a Receber: priscilamendes@damhacg.com.br

Obras: projetoanalise@damhacg.com.br

Use esses e-mails e nos dê a sua opinião!



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

ARRAIÁ 2015 REÚNE MAIS DE 500 CONVIDADOS



Aconteceu no final de junho, a já tradicional festa do Damha I, o Arraiá em sua 6ª edição, no ano de 2015. No ano anterior, foram registradas mais de 350 pessoas, em 2015 no entanto, o número teve um aumento expressivo, chegando a um total de 550 pessoas, entre eles, quase a integridade de moradores. O buffet serviu comidas típicas em barracas distribuídas entre: cachorro quente, milho verde, arroz carreteiro, pastéis de carne e queijo, curral, maçã do amor, pés-de-moleque e paçocas. Além da culinária típica, a criançada pode abusar das opções de entretenimento como o pula-pula, o tobogã de ar e a pescaria para a distribuição de brindes, todos esses em conjunto com o já existente playground da área comum. A festa, que conta com a

maior estrutura entre os eventos da Associação Damha teve o apoio de 5 empresas; Motor 3 France, Casa Nova Ambientes Planejados, Igui Piscinas, Banco Sicredi e Ramires Reflorestamento. A temperatura ajudou, o clima estava levemente frio, esfera ideal para esse tipo de festa. O evento nessa edição aconteceu mais cedo, especialmente para as crianças poderem voltar para casa até as 22h. O Arraiá tomou lugar no Centro de Convívio e ocupa a área entre o espaço gourmet até as quadras de tênis, dessa maneira há conforto suficiente para todas as famílias e amigos. Para o ano que vem a Associação promete unir valores com mais barracas típicas e a organização da conhecida quadrilha. Confira na página seguinte algumas das fotos do evento.

CONFIRA ALGUNS CLIQUES DO ARRAIÁ DO DAMHA 2015



OBRAS EM DEPÓSITO E ÁREA DE COLETA SÃO ENTREGUES



A estrutura do condomínio conta com um depósito para equipamentos de manutenção e limpeza, bem como o armazenamento ideal para a coleta seletiva praticada em nossa associação, logo ao lado da portaria de serviços. A obra foi realizada para a incrementação e organização do espaço e a separação otimizada do lixo dentro dos padrões de excelência para a coleta. No entanto, o Damha 1 ainda encontra dificuldades durante o processo. A separação ideal está raramente sendo praticada, dificultando o trabalho dos colaboradores e da empresa terceirizada de coleta (Solurb). As obras geraram valor para o condomínio, e com ela, a associação espera melhorar o trabalho de separação de resíduos para mais vez tornar-se referência.

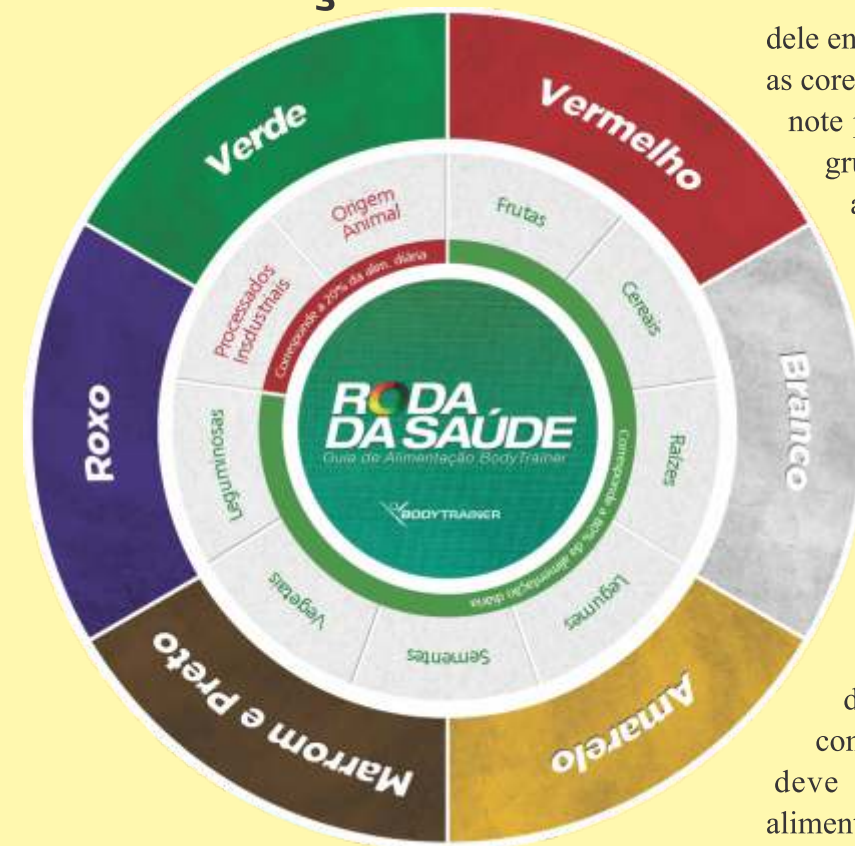
AGENDA DE ESPORTES

MODALIDADE	DIAS E LOCAL
PILATES DE SOLO	SEG. E QUA. - MULTIUSO
KARATÊ INFANTIL	TER. E QUI. - MULTIUSO
ZUMBA PARA CRIANÇAS	SEG. E QUA. - MULTIUSO
ZUMBA PARA ADULTOS	SEG. E QUA. - MULTIUSO
FUNCIONAL 1ª TURMA	SEG. E QUA. - QUADRA DE AREIA
FUNCIONAL 2ª TURMA	SEG. E QUA. - QUADRA DE AREIA
FUTEBOL INFANTIL*	SEG. E QUA. - CAMPO INFANTIL
FUTEBOL JUVENIL*	SEG. E QUA. - CAMPO DE FUTEBOL
FUTEBOL ADULTO	TER. E QUI. - CAMPO DE FUTEBOL
MUAY THAI	TER. E QUI. - MULTIUSO

AGENDA DE EVENTOS

DATA	DESCRIÇÃO
AGOSTO	CIRCUITO ESPORTIVO
SETEMBRO	NOITE DA MASSA
OUTUBRO	DIA DAS CRIANÇAS / HALLOWEEN
NOVEMBRO	FESTA FIM DE ANO

ALIMENTAÇÃO FUNCIONAL. ENTENDA E IMPLEMENTE



dele encontramos mais três divisões: os alimentos, as cores e os sabores. Ao olhar a roda do alimento, note primeiro que dentro dela encontraremos os grupos, ou seja, no cenário ideal a ser alcançado na sua alimentação diária, deve-se encontrar um representante de cada grupo: cereais (arroz, milho, etc), raízes (batata, beterraba, etc), legumes (brócolis, berinjela, etc), sementes (nozes, castanhas, etc), vegetais (alface, rúcula, etc), leguminosas (feijão, lentilha, etc), frutas (banana, maçã, etc), origem animal (carne, ovos, etc) e industrializado (pastéis, sobremesas, etc). Note agora, a parte de fora da roda e use as cores como uma forma de diversificar mais sua alimentação, após compreender os grupos. Não esqueça que você deve consumir todas essas cores na sua alimentação diária, ou seja, um alimento alternado por cores diariamente.

Alimentação funcional gira em torno de como escolhemos o que vamos comer e por quê? Entenda primeiro alguns dos critérios dessa escolha, que são: a qualidade, a quantidade e a variedade. Para a visualização otimizada desses critérios vamos usar a Roda da Saúde na imagem anexada. Pode parecer muito simples, mas o seu entendimento despertará um segredo milenar sobre alimentação que trará grande benefício para seu corpo. O primeiro aspecto é a qualidade, isso significa alimentos frescos, integrais, de cores vivas, formas bonitas, cheios de energia vital e alimentos produzidos e processados de maneira sadia. Imagine que seu prato tenha 80% de alimentos de origem vegetal e 20% de alimentos de origem animal e industrializados, qualquer refeição de caráter diário. Um pastel, batata frita, refrigerante ou a cervejinha não fará mal algum se forem consumidos dentro dos 20%.

O segundo critério é a quantidade, ao comer em um self-service por quilo, anote o peso de cada prato e note que estão acima de 300 a 350 gramas. O corpo processa no máximo 350 gramas por refeição. Volte ao restaurante até o dia em que você conseguir colocar esse peso no seu prato.

A variedade é o critério mais importante. Dentro

Por fim, o sabor do alimento é uma espécie de código. A palavra sabor e saber derivam do latim sapere. Conheça o sabor e conhecerá o alimento. Se temos uma preferência maior por um determinado sabor pode significar que possuímos um problema em determinado órgão do nosso corpo. Como por exemplo, fumantes adoram coisas picantes, o sabor ardente pode favorecer o pulmão. Use a Roda da Saúde e conheça um pouco mais sobre você.



Marcus Vinicius - Bodytrainer
Treinador do Damha 1 e Especialista em Nutrição Esportiva pela UGM - Universidade Gama Filho. Diretor Executivo da Bodytrainer e Treinadores da Saúde.