



ASSOCIAÇÃO COMUNITÁRIA E BENEFICENTE

“Pe. JOSÉ AUGUSTO MACHADO MOREIRA”

CNPJ 65.887.382/0001-62

Rua Cinira Polônio 371 Conj Promorar Rio Claro /SP – CEP: 08395-320

Fone/Fax: 3793-2652

Site: [www.sonhareacontecer.org.br](http://www.sonhareacontecer.org.br)

E-mail: [padremoreira@sonhareacontecer.org.br](mailto:padremoreira@sonhareacontecer.org.br)



# SUMÁRIO

<b>Matérias</b>	<b>Página</b>
Cap´S	03
Diretoria	07
Dia Mundial do Meio Ambiente	09
Dia dos Namorados	11
Dia dos Santos	13
Festa Junina	16
Aconteceu	17
Dicas de Saúde	47
Culinária	50
Aniversariantes	51
Reflexão	52

## Cap's Ad III

O Centro de Atenção Psicossocial Álcool e Drogas III, é um serviço específico para o cuidado a atenção integral e continuada às pessoas com sofrimento mental e físico em decorrência do uso de álcool, crack e outras drogas.

**Público alvo:** adultos e adolescentes, ambos os sexos, os adolescentes seguidos e garantindo as orientações do Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA).

Os CAPS AD 24 horas oferecem atendimento à população em regime de portas abertas, com plantões diários de acolhimento, garantindo acesso para clientela referenciada e responsabilização efetiva pelos casos, de maneira singular devendo considerar a individualidade de cada usuário, sob a lógica de equipe Interdisciplinar, com profissionais de formação universitária e/ou média, realizam o acompanhamento clínico e a reinserção social dos usuários pelo acesso ao trabalho, esporte, cultura, lazer, exercício dos direitos civis e fortalecimento dos laços familiares e comunitários.

Os CAPS também atendem aos usuários em seus momentos de crise, podendo oferecer acolhimento noturno por um período curto de no máximo 14 dias.

O CAPS apóia os atendidos e famílias na busca de independência e responsabilidade para com seu tratamento.

O CAPS tem como objetivo produzir, em conjunto com o usuário e seus familiares, um Projeto Terapêutico Singular que acompanhe o usuário nos contextos cotidianos, promovendo e ampliando as possibilidades de vida e mediando suas relações sociais.

Os projetos desses serviços, por vezes, ultrapassam a própria estrutura física, em busca da rede de suporte social, que possam garantir o sucesso de suas ações, preocupando-se com a pessoa, sua história, sua cultura e sua vida cotidiana.

Dispõe de equipe multiprofissional composta por médico psiquiatra, clínico geral, psicólogos, educador físico, terapeuta ocupacional, oficinas dentre outros.

Trabalhamos no enfoque da redução de danos, para tanto realizamos também acesso nas cenas de uso dentro do território e visitas domiciliares.

Nossos atendidos chegam de forma espontânea e ou por encaminhamento de outros serviços, judiciário, e comunidade.



### Centro de Atenção Psicossocial em Álcool e Drogas III “Liberdade de Escolha”

**Endereço:** Rua: Joaquim Gouveia Franco, 150 – São Mateus – SP

**Telefone:** 2019 - 8143 ou 2010 - 8146

**E-mail:** [liberdadedeescolha@sonhareacontecer.org.br](mailto:liberdadedeescolha@sonhareacontecer.org.br)

**Capacidade do Atendimento:** 500 usuários atendidos/ mês em todos os ciclos de vida.

**Horário de atendimento:** 7:00 às 19:00h , de Segunda à Sexta-feira - Leitos para internação de 14 dias

**Início dos atendimentos:** 2002



### Centro de Atenção Psicossocial em Álcool e Drogas III "Itaquera"

**Endereço:** Rua Benedito Coelho Neto, 163 - Vila Carmosina (Itaquera)

**Telefone:** 3756-3011

**E-mail:** [capsaditaquera@sonhareacontecer.org.br](mailto:capsaditaquera@sonhareacontecer.org.br)

**Capacidade do Atendimento:** 500 usuários atendidos/ mês em todos os ciclos de vida.

**Horário de atendimento:** 7:00 às 19:00h , de Segunda à Sexta-feira - Leitos para internação de 14 dias

**Início dos atendimentos:** 2008.



### Centro de Atenção Psicossocial em Álcool e Drogas III “São Miguel”

**Endereço:** Rua Parioto, 345 (esquina Itaiuvinha) - São Miguel Paulista

**Telefone:** 2031-6956

**E-mail:** [capsad3saomiguel@sonhareacontecer.org.br](mailto:capsad3saomiguel@sonhareacontecer.org.br)

**Capacidade do Atendimento:** 400 usuários atendidos/ mês em todos os ciclos de vida e 8 usuários 24h.

**Horário de atendimento:** 7:00 às 19:00h , de Segunda à Sexta-feira - Leitos para internação de 14 dias

**Início dos atendimentos:** 2012.

## DIRETORIA



Vagna Lenita Bassani, nascida 03/01/74 em Lunardeli/PR. Veio para São Paulo no final de 1979, iniciou suas atividades escolares já aqui em São Paulo. Mora no Pq São Rafael desde essa época.

Filha de Pedro Bassani e Iracy Faian Bassani (ambos im memória) Casal lindo que foi grande exemplo para toda a família e amigos. Vagna tem orgulho de ter sido criada por pais maravilhosos e reconhece que todos os seus valores vem à educação simples que teve de seus pais.

Iniciou sua caminhada na igreja católica desde pequena, onde acompanhava seu pai nas pastorais e festas da Paróquia São Marcos Evangelista.

Seu pai Pedro Bassani...sempre foi ativo nos movimentos populares e campanha política....e Vagna sempre o acompanhava. Foi uma adolescente sempre envolvida com organizações de festas/formaturas na sua vida escolar e religiosa.

Casou-se em 05/02/2000 na Paróquia São Marcos Evangelista, viveu 10 anos com seu marido e teve 1 filho Luan Bassani Costa, que nasceu em 08/09/2003,hj com 11 anos.

Conheceu a entidade Padre Moreira em 2002 na época em que se fundou o núcleo chamado CEDECA o projeto era realizado no salão paroquial da Igreja São Marcos Evangelista, nessa época Vagna era secretária da paróquia, tinha contato diariamente com o projeto e ficou encantada com o trabalho realizado, logo foi convidada a fazer parte da diretoria da entidade, na época entrou como 2ª Secretária.

Após ter trabalhado por 8 anos como secretária paroquial, foi em busca de aumentar seus conhecimentos e iniciou um curso universitário aos 35 anos, se formou em Recursos Humanos em 2011.



Apesar de não ter conseguido uma colocação na sua área, achou super válido concluir o curso, pois o conhecimento adquirido é um ganho pra vida toda, abre a nossa cabeça para muitas possibilidades em várias áreas de nossa vida. E avistar novos horizontes é sempre muito importante para o crescimento pessoal de cada um.

Sua vida profissional sempre esteve relacionada ao atendimento direto com o público, já trabalhou muito com vendas, diz adorar esse contato direto com a pessoas.

Em 2014 deixou seu trabalho e sua casa para ir morar com seu pai, na ocasião já viúvo e um pouco adoentado...no qual se dedicou para que seu pai tivesse um envelhecimento mais tranquilo e com cuidados como sempre mereceu. Infelizmente veio a falecer em 10/06/15.



Estando em casa, Vagna começou a se aventurar na produção de muitas delícias pra festas....bolo, cupcakes, pão de mel, bem casado etc...e também com decorações pra festas, diz ter encontrado um dom que nem ela própria imagina ter. Hoje adotou esse dom como sua profissão e vai investir na carreira de confeitaria fina.

Durante esses 12 anos já passou por várias funções na diretoria. Apesar de não poder estar sempre presente nas atividades da entidade devido ao trabalho. Não abre mão de fazer parte dela, pois acredita muito no trabalho realizado, a diversidade de núcleos afim de atingir todas as necessidades da comunidade. Acredita que a população necessita dessas associações, já que as autoridades não consegue estar presentes e perceber diretamente as necessidades da população.

Por isso estará sempre presente a apoiando nossos trabalhos!

## MATÉRIA

### Dia Mundial do Meio Ambiente



Muito sabemos sobre o meio ambiente, mas no que nos interessa tudo isso...? Segundo a Lei que regulamenta a Política Nacional de educação Ambiental, (Lei 9795/99) meio ambiente é *“um processo por meio do qual o indivíduo e a coletividade constroem valores sociais, conhecimentos, habilidades, atitudes e competências voltadas para a conservação do meio ambiente, bem de uso comum do povo, essencial à sadia qualidade de vida e sua sustentabilidade”*.

Podemos trazer para nossos dias esse entendimento, e juntos como uma grande família, a família Padre Moreira levar isso a diante.

O conhecimento ambiental, o desenvolvimento sustentável, esta em todos nós e por esta razão, poderíamos nos desenvolver em conjunto para criar entre todos os nossos atendidos e atendidas, mais este incentivo.

Já realizados diariamente a construção de VALORES SOCIAIS, através de nossas atitudes e no modo pelo qual construímos e reconstruímos em atendimentos esses valores, como amor, igualdade, companheirismo, esperança, perseverança e com o meio ambiente não poderia ser diferente.

Ao depararmos com a vida de um sujeito singular diante de nós, recebemos um papel muito importante, não só enquanto profissional, mas um papel humano, de administrar nosso CONHECIMENTO na vida de outra pessoa, tornando-a multiplicadora daquilo que conhecíamos.

O meio ambiente esta diante de nós, dia após dia, sendo destruído por um lado, sendo pouco administrado por outro e o que nos caberia diante de tudo isso, enquanto educadores sociais seria nada mais, do que levarmos a todos os nossos HABILIDADES que facilitarão esta CONSERVAÇÃO.

Praticas sustentáveis, grupos de apoio e convivência voltados para o tema, para que, multipliquemos tudo o que temos de modo que consigamos melhorar aquilo que não é nosso apenas, mas sim da humanidade.

Contamos com você, contamos com sua equipe para fazer a diferença!!

Colaboração Heitor MSE/MA Espaço, Juventude e Cidadania



### **Significado do dia dos namorados**

A maior parte do mundo a conhece como o dia de São Valentim. Ele foi um bispo cristão que viveu na Roma Antiga, no século III, numa época em que os casamentos eram proibidos porque o Imperador Cláudio II julgava que os soldados lutavam melhor, se fossem solteiros. O então Bispo Valentim não apenas continuou a celebrar casamentos, como se casou. Ao ser descoberto, foi condenado à morte.

Na prisão, enquanto aguardava a sentença, São Valentim apaixonou-se pela filha cega do carcereiro e lhe devolveu a visão, milagrosamente. Foi considerado um mártir pela Igreja Católica e o dia de sua morte, 14 de fevereiro, passou a ser considerado como o Dia dos Namorados, no século XVII, por ingleses e franceses. Um século depois a data foi adotada pelos Estados Unidos.

Alguns afirmam que essa história nunca existiu e não passa de uma lenda passada de geração em geração.

No Brasil, a data foi criada com finalidade comercial. Em 1949, o publicitário João Dória trouxe a ideia do exterior e, por saber que o mês de junho era um mês de vendas baixas, apresentou-a aos comerciantes que decidiram comemorar a data nesse mês, um dia antes do dia de Santo Antônio, o santo casamenteiro.



## Importância do dia dos namorados

Diferente dos séculos passados, hoje não é preciso ser oficialmente namorado para comemorar a data. Entretanto, um fato é indiscutível: a maioria dos casais aguarda ansiosamente por ela. Seja comemorada com um simples cartão ou presentes mais exuberantes, o importante é estar com aquela pessoa especial e celebrar o tempo de união.

Para os casais com mais tempo de relacionamento, é o momento ideal para relembrar o início de namoro e manter a chama do romantismo acesa. Já os mais novos curtirão o momento pela primeira vez e, provavelmente, farão planos.

Independente de tempo e presentes é uma excelente ocasião para desfrutar da companhia de quem se ama. É claro que qualquer dia pode ser dia dos namorados, mas, já que a data existe, por que não a aproveitar?



<http://www.mundodastribos.com/dia-dos-namorados-significado-sugestoes-importancia.html>



## **Festa Junina - Os santos: Conheça Santo Antônio, São João e São Pedro**

"Com a filha de João/Antônio ia se casar/mas Pedro fugiu com a noiva/na hora de ir para o altar."

Esta e outras cantigas de roda são característica marcante das Juninas realizadas em todo o país. Especialmente no interior, as homenagens a Santo Antônio, São João Batista e São Pedro mobilizam a população e levam visitantes às pequenas e grandes cidades, nos dias 13, 24 e 29 de junho.

### **Que tal conhecer o que diz a tradição católica sobre esses santos?**

**Santo Antônio** - Para seguir a ordem cronológica das festas, pode-se começar por *Santo Antônio*. Ele nasceu em Lisboa, em data incerta, entre 1190 e 1195. Seu nome de batismo era Fernando. Pertencia a uma família de posses, chamada Bulhão ou Bulhões. No entanto, abdicou da riqueza por volta de 1210, ingressando na ordem dos franciscanos.

Seguiu para o atual Marrocos para desenvolver trabalho missionário, mas sua saúde não se adaptou ao clima africano. Adoeceu e regressou à Europa, fixando-se na Itália. Lá, demonstrou grande talento para a oratória, o qual desenvolveu praticando ao máximo durante nove anos. Possuía grande conhecimento da Bíblia e seus sermões impressionavam tanto os intelectuais

quanto as pessoas simples. Alguns de seus escritos foram conservados e são conhecidos ainda hoje. Seu carisma conquistava multidões.

A saúde, porém, continuava frágil e ele morreu com cerca de 35 anos, em 13 de junho de 1231, sendo canonizado no ano seguinte. Está enterrado em Pádua (Itália) e sobre seu túmulo ergueu-se uma basílica, que é lugar de grande peregrinação.

**São João Batista** - Em geral, os dias consagrados aos santos são aqueles em que eles morreram. No caso de *São João Batista*, acontece o contrário: comemora-se o seu nascimento, que teria sido em 24 de junho de ano desconhecido. João Batista foi profeta e precursor de Jesus Cristo. Era filho de Zacarias, um sacerdote de Jerusalém, e de Isabel, parente da mãe de Jesus. João apareceu como pregador itinerante em 27 d.C. Aqueles que confessavam seus pecados eram por ele lavados no rio Jordão, na cerimônia do batismo. Atualmente, Israel e a Jordânia disputam a posse do local exato do rio onde São João batizava, já que isso atrai uma imensa quantidade de peregrinos e turistas.

João teve muitos discípulos e batizou o próprio Jesus. Porém, logo depois, foi atirado na prisão por haver censurado o rei Herodes Antipas, quando este se casou com Herodíades, a mulher de seu meio-irmão. De acordo com a Bíblia, Herodes prometeu à jovem Salomé, filha de Herodíades e excelente dançarina, o que ela lhe pedisse, depois de tê-la visto dançar. Instigada pela mãe, Salomé pediu a cabeça de João Batista, que lhe foi entregue numa bandeja. O episódio teria ocorrido em 29 d.C.

**São Pedro** - São Pedro também tem parte de sua vida registrada pelo Novo Testamento. Era um pescador no mar da Galiléia, casado, irmão de Santo André. Juntamente com este, foi chamado por Cristo para tornar-se "pescador de homens". Seu nome original era Simão, mas Jesus deu-lhe o título de *Kephas*, que, em língua aramaica, significa "pedra", e cujo equivalente grego tornou-se Pedro.

O nome se origina quando Simão declarou "Tu és Cristo, o filho de Deus vivo", ao que Jesus respondeu "Tu és Pedro e sobre essa Pedra edificarei minha

Igreja", entregando-lhe as "chaves do reino do Céu" e o poder de "ligar e desligar". Os evangelhos dão testemunho da posição de destaque ocupada por Pedro entre os discípulos de Jesus. No entanto, mesmo assegurando que jamais trairia Cristo, negou conhecê-lo por três vezes, quando seu mestre foi preso. Após a ressurreição, Pedro foi o primeiro apóstolo a quem Cristo apareceu e, depois disso, ele se tornou chefe da comunidade cristã. A tradição, que não está relatada explicitamente no Novo Testamento, conta que Pedro teria sido crucificado em Roma. O fato tem sido muito questionado, mas as pesquisas arqueológicas têm contribuído para confirmar a tradição, deixando claro que Pedro foi martirizado a mando de Nero. Conta-se que ele pediu para ser crucificado de cabeça para baixo, para não igualar-se a Jesus. No local onde foi sepultado, segundo a tradição, ergueu-se a basílica do Vaticano, mas as escavações feitas no local não são conclusivas quanto ao fato de ali ser ou não o túmulo do santo.

[https://www.google.com.br/search?q=S.+Pedro+Santo+AntonioS%C3%A3o+Jo%C3%A3o&espv=2&biw=1024&bih=653&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ei=uWOIVYDiKMi5-AG1soKYAQ&ved=0CAcQ\\_AUoAg](https://www.google.com.br/search?q=S.+Pedro+Santo+AntonioS%C3%A3o+Jo%C3%A3o&espv=2&biw=1024&bih=653&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ei=uWOIVYDiKMi5-AG1soKYAQ&ved=0CAcQ_AUoAg)

Colaboração Dailza CCA Padre Moreira

## Origem da Festa Junina

Existem duas explicações para o termo festa junina. A primeira explica que surgiu em função das festividades ocorrem durante o mês de junho. Outra versão diz que esta festa tem origem em países católicos da Europa e, portanto, seriam em homenagem a São João. No princípio, a festa era chamada de Joanina.

De acordo com historiadores, esta festividade foi trazida para o Brasil pelos portugueses, ainda durante o período colonial (época em que o Brasil foi colonizado e governado por Portugal).

Nesta época, havia uma grande influência de elementos culturais portugueses, chineses, espanhóis e franceses. Da França veio a dança marcada, característica típica das danças nobres e que, no Brasil, influenciou muito as típicas quadrilhas. Já a tradição de soltar fogos de artifício veio da China, região de onde teria surgido a manipulação da pólvora para a fabricação de fogos. Da península Ibérica teria vindo a dança de fitas, muito comum em Portugal e na Espanha.

Todos estes elementos culturais foram, com o passar do tempo, misturando-se aos aspectos culturais dos brasileiros (indígenas, afro-brasileiros e imigrantes europeus) nas diversas regiões do país, tomando características particulares em cada uma delas.



[http://www.suapesquisa.com/musicacultura/historia\\_festa\\_junina.htm](http://www.suapesquisa.com/musicacultura/historia_festa_junina.htm)

Colaboração Márcia CEI Santo Dias

# ACONTECEU

## Cap's São Mateus

Conhecendo as instalações do Cap's









### CEI Jardim São Francisco

Reunião que envolveu os pais para encontrarmos soluções para os problemas elencados no ultimo encontro que tivemos sobre os Indicadores de qualidade na Educação Infantil Paulista







MG II que estão trabalhando o tema "Água e preservação do Meio Ambiente"





## ILPI

Voluntários da Igreja Assembléia de Deus do Jardim Santo André



Roda de Samba com CAPS São Mateus





Comemoramos o aniversário do residente Ciro



Apresentação de Teatro do CJ Pe Moreira





Festa Junina com participação do CCA Padre Moreira, NCI Rio Claro e NCI Iguatemi





## Encontro dos Idosos no SESC Itaquera



## CCA Construindo um Sonho

Caixa Cultural – Confeção de Cofrinho





## Orquestra Sinfônica CEU São Mateus





### **CCA Padre Moreira**

#### **Fechamento SCFV CCA Padre Moreira**

Em 10 de junho de 2015 foi realizado o fechamento de equipe do SCFV CCA Padre Moreira. Nesta ocasião foi realizada uma aula de dança cigana com a participação da Professora Esperanza Sanchez. Nossa intenção foi propiciar um momento agradável e feliz para nossa equipe de trabalho e voluntárias. Assim passamos uma tarde muito descontraída e tivemos a oportunidade de conhecer a maravilhosa cultura cigana.





## CCA Jardim das Rosas

Evento: Passeio Caixa Cultural: Confeção de Cofrinhos Turma Tarde 22/05/2015



Evento: Festa de Aniversariantes 28/05/2015



**Evento: Passeio Caixa Cultural:Confeção de Cofrinhos Turma Manhã 17/06/2015**



**Evento: Passeio ao Museu da Casa Brasileira 18/06/2015**



Evento: Passeio ao CEU São Matheus – Musical – crianças tarde 19/06/2015



**SASF**

No dia 27/05 aconteceu uma reunião socioeducativa em comemoração ao Dia das Mães com parceria do CCA Carlos Marighela. A equipe SASF agradece as crianças e adolescentes do CCA pela apresentação e aos funcionários do núcleo pela parceria







No dia 28/05 aconteceu uma reunião socioeducativa em comemoração ao Dia das Mães com parceria do CCA Construindo um Sonho. A equipe SASF agradece as crianças e adolescentes do CCA pela apresentação e aos funcionários do núcleo pela parceria.





**CCA Carlos Marighela**

Orquestra Sinfônica CEU São Mateus









## Dicas de Saúde

### Hipertensão Arterial



Hipertensão é uma doença democrática que acomete crianças, adultos e idosos, homens e mulheres de todas as classes sociais e condições financeiras. Popularmente conhecida como “pressão alta”, está relacionada com a força que o sangue faz contra as paredes das artérias para conseguir circular por todo o corpo. O estreitamento das artérias aumenta a necessidade de o coração bombear com mais força para impulsionar o sangue e recebê-lo de volta. Como consequência, a hipertensão dilata o coração e danifica as artérias.

Os valores da pressão arterial não são sempre os mesmos durante o dia. Geralmente caem, quando dormimos ou estamos relaxados, e sobem com a atividade física, agitação, estresse.

Considera-se hipertensa a pessoa que, medindo a pressão arterial em repouso, apresenta valores iguais ou acima de 14 por 9 (140mmHg X 90mmHg). Hipertensos têm maior propensão para apresentar comprometimentos vasculares, tanto cerebrais, quanto cardíacos.

#### **Sintomas**

Hipertensão arterial é doença traiçoeira, só provoca sintomas em fases muito avançadas ou quando a pressão arterial aumenta de forma abrupta e exagerada. Algumas pessoas, porém, podem apresentar sintomas, como dores

de cabeça, no peito e tonturas, entre outros, que representam um sinal de alerta.

### **Tratamento**

O objetivo do tratamento deve ser não deixar a pressão ultrapassar os valores de 12 por 8.

Nos casos de hipertensão leve, com a mínima entre 9 e 10, tenta-se primeiro o tratamento não medicamentoso, que é muito importante e envolve mudanças nos hábitos de vida. A pessoa precisa praticar exercícios físicos, não exagerar no sal e na bebida alcoólica, controlar o estresse e o peso, levar vida saudável, enfim.

Como existe nítida relação entre pressão alta e aumento do peso corporal, perder 10% do peso corpóreo é uma forma eficaz de reduzir os níveis da pressão. Por exemplo, a cada 1kg de peso eliminado, a pressão do hipertenso cai de 1,3mmHg a 1,6mmHg em média.

Se o indivíduo tem a pressão discretamente aumentada e não consegue controlá-la fazendo exercícios, reduzindo a ingestão de bebidas alcoólicas e perdendo peso, ou se já tem os níveis mínimos mais elevados (11 ou 12 de pressão mínima), é necessário introduzir medicação para deixar os vasos mais relaxados.

Todos os remédios para hipertensão são vasodilatadores e agem de diferentes maneiras. Os mais antigos, entre eles os diuréticos, por exemplo, se no início fazem a pessoa perder um pouquinho mais de sal e de água, também ajudam a reduzir a reatividade dos vasos. Os mais modernos costumam ser mais tolerados e provocam menos efeitos colaterais.

É sempre possível controlar a pressão arterial desde que haja adesão ao tratamento. Para tanto, o paciente precisa fazer sua parte: tomar os remédios corretamente e mudar os hábitos de vida.

### **Recomendações**

- Não pense que basta tomar os remédios para resolver seu problema de pressão arterial elevada. Você precisa também promover algumas mudanças no seu estilo de vida;
- Coma sal com moderação. Ele é um mineral importante para o organismo e não deve ser eliminado da dieta dos hipertensos. Esqueça, porém, do saleiro depois que colocou a comida no prato e evite os alimentos processados que, em geral, contêm mais sal. Precisam tomar muito cuidado com a ingestão de os negros, as pessoas com mais de 65 anos de idade e os portadores de diabetes porque são mais sensíveis ao mecanismo de ação do sal.;
- Adote dieta rica em frutas, cereais integrais e laticínios com baixo teor de gordura. Assim, você estará ingerindo menos sódio e mais potássio, cálcio e magnésio, nutrientes necessários para quem precisa baixar a pressão;
- Não fume. Entre outros danos ao organismo, o cigarro estreita o calibre das artérias, o que dificulta ainda mais a circulação do sangue;
- Saiba que o estresse pode aumentar a pressão arterial. Atividade física, técnicas de relaxamento, psicoterapia podem contribuir para o controle do estresse e da pressão arterial;
- Não interrompa o uso da medicação nem diminua a dosagem por sua conta. Siga as indicações de seu médico e tome os remédios rigorosamente nos horários prescritos;
- Meça a pressão arterial com regularidade e anote os valores para que seu médico possa avaliar a eficácia do tratamento;
- Não esqueça que hipertensão é uma doença crônica e que complicações podem ser prevenidas com o uso de drogas anti-hipertensivas e mudanças no estilo de vida.

<http://drauziovarella.com.br/hipertensao/hipertensao/>

Colaboração Monica CCA Carlos Marighela

## Culinária

### Bolo Cremoso de Milho (Pamonha Assada)



#### INGREDIENTES

- 1 lata de milho com água
- 1 lata de leite condensado
- 200 ml de leite de coco
- 3 colheres de sopa de margarina
- 3 colheres de queijo ralado
- 4 ovos
- 9 colheres de sopa de milho
- 2 colheres de sopa de pó royal
- Canela a gosto (opcional)

#### MODO DE PREPARO

- Pré-aqueça o forno em temperatura média
- Bata no liquidificador os ovos, leite condensado, leite de coco e margarina até formar um creme
- Acrescente o queijo, o milho, a canela e a milho e bata novamente
- Por último acrescente o pó royal
- Despeje em forma (de preferência teflon) untada
- Asse em forno médio por 40 minutos aproximadamente

Fonte: [www.tudogostoso.com.br](http://www.tudogostoso.com.br)

Colaboração Verônica MSE Arte de Viver



Aniversariantes do Mês  
Junho



## REFLEXÃO



Podemos acreditar que tudo que a vida nos oferecerá no futuro é repetir o que fizemos ontem e hoje.

Mas, se prestarmos atenção, vamos nos dar conta de que nenhum dia é igual a outro.

Cada manhã traz uma benção escondida; uma benção que só serve para esse dia e que não se pode guardar nem desaproveitar.

Se não usamos este milagre hoje, ele vai se perder.

Este milagre está nos detalhes do cotidiano; é preciso viver cada minuto porque ali encontramos a saída de nossas confusões, a alegria de nossos bons momentos, a pista correta para a decisão que tomaremos.

Nunca podemos deixar que cada dia pareça igual ao anterior porque todos os dias são diferentes, porque estamos em constante processo de mudança.

*Paulo Coelho*

Colaboração Verônica MSE Arte de Viver