



DESTAQUES

Carta ao Morador
Praticando a aceitação
Pág. 02

Sunset faz doação
para Instituições
Pág. 03

Dedetização é feita
no residencial
Pág. 06



H1N1
Entenda a importância da vacinação
Pág. 08

O IMÓVEL DOS SEUS SONHOS VOCE ENCONTRA AQUI.

A imobiliária mais lembrada de Sorocaba desde 1999. (The Top of Mind 1999)

Casabranca
MERCADO IMOBILIÁRIO
CREO 1.176/1

40 ANOS

www.casabrancanet.com.br

CAMPOLIM Av. Barão de Tatuí, 1078 2102.8888	CENTRO Av. XV de Novembro, 229 2102.9999	ITAVUVU Av. Itavuvu, 840 3219.5454	CERRADO Av. Armando Panunzio, 1530 Loja 05 3034.0505
--	---	---	---

Chuva atrapalha e portaria tem novo prazo de entrega

Pág. 03

Quadro de Contatos

Administração

(15) 97401.3244 / 3211.2942

ID: 89*2298559

residenciaisunsetvillage@hotmail.com
adm@residenciaisunsetvillage.com.br

Portaria de Serviços

(15) 3211.0689

Portaria Social

(15) 3211.5240



Carta ao Morador

Praticando a aceitação

Quando precisamos aceitar uma circunstância que não foi planejada, o primeiro impulso que temos é o de ser resistente à nova situação.

É difícil aceitar as perdas materiais ou afetivas, a dificuldade financeira, a doença, a humilhação, as traições.

A nossa tendência natural é resistir e combater tudo o que nos contraria e que nos gera sofrimento.

Agindo assim, estaremos prolongando a situação. Resistir nos mantém presos ao problema, muitas vezes perpetuando-o e tornando tudo mais complicado e pesado.

Em outras ocasiões, nossa reação é a de negação do problema e, por vezes, nos entregamos a desequilíbrios emocionais como revolta, tristeza, culpa e indignação. Todas essas reações são destrutivas e desagregadoras.

Quando não aceitamos, nos tornamos amargos e insatisfeitos. Esses padrões mentais e emocionais criam mais dificuldades e nos impedem de enxergar as soluções.

Pode parecer que quando nos resignamos diante de uma situação difícil, estamos desistindo de lutar e sendo fracos.

Mas não. Apenas significa que entendemos que a existência terrestre tem uma finalidade e que a vida é regida pela lei de ação e reação; que a luta deve ser encarada com serenidade e fé.

Na verdade, se tivermos a verdadeira intenção de enfrentar com equilíbrio e sensatez as grandes mudanças que a vida nos apresenta, devemos começar admitindo a nova situação.

A aceitação é um ato de força interior que desconhecemos. Ela vem acompanhada de sabedoria e humildade, e nos impulsiona para a luta.

É detentora de um poder transformador que só quem já experimentou pode avaliar.

Existem inúmeras situações na vida que não estão sob o nosso controle. Resta-nos então acatá-las.

É fundamental entender que esse posicionamento não significa desistir, mas sim manter-se lúcido e otimista no momento necessário.

No instante em que aceitamos, apaga-se a ilusão de situações que foram criadas por nós mesmos e as soluções surgem naturalmente.

Aceitar é exercitar a fé. É expandir a consciência para encontrar respostas, soluções e alívio. É manter uma atitude saudável diante da vida. É nos entregarmos confiantes ao que a vida tem a nos oferecer.

Expediente

Diretor Presidente: Ovidio Correa Junior • **Vice-Presidente:** José Vitório Jeronimo
Diretor Tesoureiro: Osvaldo Antonio Figueira • **Vice-Tesoureiro:** Evaldo Ravagnani
Diretora Social: Claudia Alessandra Campestri • **Diretor Secretário:** Flavia de Lima Bittar Manente
Diretor de Patrimônio, Obras e Melhorias: Vitor H. Bormann Marinoni
Presidente do Conselho Fiscal Consultivo: Vanderlei Rodrigues Silva
Conselheiros: Mario Osamu Hayakawa, Monica Cenci Antunes Hungaro, Lucio Angelo Rosa e Mauricio Benedito Ferreira Caetano
Supervisor Administrativo Financeiro: Fábio M. Vieira • **Contato ADM:** (15) 3211.2942

Reportagens: Joellen Pereira e Nátaly Marques • **Diagramação:** FTJ Artes Gráficas Ltda.
Redação: joellen@informativosdoscondominios.com.br | **Comercial:** telma@informativosdoscondominios.com.br
Coordenação Geral: Telma Cerqueira • **Tel. Comercial:** (15) 2104.0018 / 7834.4780
Impressão: Paratodos Gráfica e Editora • **Tiragem:** 300 exemplares • Distribuição Interna

Os artigos assinados são de responsabilidade de seus autores, não refletindo, necessariamente, com a opinião da FTJ Artes Gráficas.



A informação certa para o público certo.

Alphaville • Aldeia da Mata • Chácara Ondina
City Castelo • Golden Park • Granja Olga • Ibiti
Ibiti Royal • Lago da Boa Vista • Mont Blanc • Sunset
Tivoli • Villa dos Ingleses • Vivendas do Lago

Anuncie Conosco: (15) 2104.0018

Sunset faz doação para Instituições

Com a demolição da antiga portaria, alguns materiais que poderiam ser reaproveitados, foram doados para a Associação Beneficente Oncológica de Sorocaba (ABOS). A ABOS é uma instituição beneficente sem fins lucrativos, que atende e ampara pacientes com câncer carentes de Sorocaba e Região. Os computadores da portaria e

administração, que foram trocados, também foram doados para outra instituição, o Dispensário Irmã Sheila, que ajuda famílias carentes, residentes à volta de sua localização, com cestas básicas, roupas, calçados, remédios, entre outros.

Mais informações sobre as instituições que receberam as doações, você encontra no site selosocial.com.

Chuva atrapalha e portaria tem novo prazo de entrega

Devido aos contratempos causados pelas fortes chuvas dos últimos meses, a entrega da nova portaria precisou ser adiada. A previsão é que as obras sejam concluídas na segunda quinzena de maio.

É tempo de economizar água.

Pequenas atitudes do dia a dia contribuem para evitar o desperdício. Não permita que ela falte!

- Mantenha a torneira fechada enquanto escova os dentes ou faz a barba;
- Procure tomar banhos de até cinco minutos;
- Deixe a roupa acumular e lave tudo de uma vez;
 - Não lave o carro com mangueira. Use um balde e um pano;
 - Não use mangueira para limpar calçada e sim uma vassoura.

HORA DE ABAIXAR O SOM

A administração do residencial registrou um aumento de reclamações de barulho após os horários estipulados em lei. É claro que em algumas vezes o evento é isolado, um aniversário ou reunião de amigos, porém, é sempre necessária moderação. Reduza o volume após às 22h. Ao não cumprimento dessa regra, configura-se infração gravíssima e aplicabilidade de multa prevista no Estatuto Social e Regimento Interno.

Se estiver recebendo visitas, peça para que entrem para a casa, onde ficarão mais à vontade. Aquele momento gostoso para você pode estar sendo um incômodo para os vizinhos. Com um pouco de bom senso toda situação se resolve.

Câncer de Pele - Dicas que podem salvar vidas

O autoexame é uma prática também saudável para se prevenir contra o câncer de pele e o melanoma, doença que ataca 250 mil pessoas ao ano

FONTE: INCA-INSTITUTO DO CÂNCER

As baixas temperaturas se aproximam, ou deveriam se aproximar, já que chegamos no outono. O fato é que já as estações já não obedecem a ordem natural, e em pleno outono nos deparamos com altas temperaturas típicas de um verão brasileiro. Por isso, não devemos descuidar, nem nos dias em que o sol aparece tímido, quase inofensivo. Ainda assim, ele pode trazer sérios riscos, dos quais destacamos o câncer de pele, doença que ataca 5.670 brasileiros ao ano, segundo o Instituto Nacional do Câncer (INCA). A mais grave forma de câncer de pele, o melanoma, pode levar à morte a partir de uma simples e pequena pinta. No mundo são cerca de 250.178 novos casos de melanoma ao ano, de acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS).

A exposição exagerada ao sol é o principal fator que pode comprometer definitivamente a nossa saúde. O problema pode, po-

rém, ser facilmente evitado se alguns cuidados forem observados.

PROTEJA-SE!

- Além de óculos de sol, use chapéus e bonés de abas largas e proteja as partes mais expostas. Não são raros os melanomas que surgem como pequenas pintas nos pés ou nas costas.
- Evite ficar sob o sol entre as 10 e 16 horas, quando a irradiação de ultravioleta é maior.
- Conheça o histórico de problemas de pele na sua família. Ele pode indicar a necessidade de cuidados especiais.
- Abuse do protetor solar em todas as partes do corpo. Repita a aplicação diversas vezes e não apenas no início da atividade. E lembre-se: protetor solar bloqueia somente até 55% dos raios ultravioleta que danificam a pele.

ATENÇÃO AOS ALERTAS DA SUA PELE

Os principais sinais de alerta são pintas ou le-



sões novas que surgem na pele. Por isso, um autoexame rotineiro é fundamental.

TRATAMENTO

Quando o melanoma é identificado precocemente, faz-se cirurgia no local. Mas se o melanoma se espalha para outras partes do corpo, o tratamento pode ser realizado com medicamentos de última geração.

O ABCDE QUE PODE SALVAR VIDAS

A observação rotineira dos cinco passos da tabela abaixo são fundamentais. Um ABCDE que pode salvar as nossas vidas.

NORMAL

MALIGNA

A



ASSIMETRIA
Se a lesão for dividida ao meio, as metades são diferentes



B



BORDA (CONTORNOS)
Lesões do melanoma têm usualmente bordas irregulares (borradas), que dificultam a definição



C



COR Lesões que tem mais de uma cor (enegrecida, diferentes tons de marrom, azul) e/ou a distribuição de cores de forma não homogênea podem ser sinal de melanoma



D



DIÂMETRO
As lesões do melanoma são maiores que seis milímetros de diâmetro (aproximadamente o tamanho de uma borracha de lápis)



E



EVOLUÇÃO
A mudança das características de uma pinta é o mais importante sinal de transformação maligna



VAMOS RESPEITAR A VIDA

As leis de trânsito em bairros abertos são as mesmas aqui. Portanto:

- A velocidade máxima permitida é de 30 km/h.
- Respeite a sinalização. Dê preferência.
- Motociclista somente com capacete.
- Em qualquer lugar, seja no Sunset ou não, menores de idade não podem dirigir.

Dedetização é realizada no residencial

A administração do Sunset realiza a cada seis meses a dedetização das redes de esgoto, a última foi realizada no dia 07 de abril. Porém, para acabar de fato com os insetos nas residências é necessário que todos os proprietários façam o mesmo trabalho em suas casas.

Nos períodos de chuva e enchentes, em

que as redes de esgoto encham, as indesejadas baratas ficam alvoraçadas e saem para as ruas para não morrer, procurando abrigo nas residências. Esses e outros insetos que parecem inofensivos podem transmitir doenças por meio de bactérias, fungos e vírus que ficam grudados em suas patas. Por isso a importância de se fazer um trabalho completo de dedetização, nas galerias e dentro das residências.

Acesse o site!

www.residenciaisunsetvillage.com.br

O Sunset tem um site oficial que disponibiliza todas as informações necessárias aos condôminos. Muitos já conhecem e acessam constantemente, outros ainda não fazem uso. Um site é uma ótima ferramenta de interação entre administração e moradores. Através dele o associado pode acessar as últimas notícias do residencial, os comunicados, conhecer um pouco da história do lugar onde hoje é o loteamento e ter mais informações sobre os eventos do Sunset.



Fezes de animais devem ser recolhidas pelo dono

Entrando ano, sai ano e as reclamações a respeito das fezes de animais domésticos deixadas em jardins e áreas comuns do residencial continuam. As lixeiras equipadas com sacos plásticos estão implantadas há muito tempo no Sunset e o recolhimento das fezes é simples de ser feito. Faça a sua parte.



CLASSIFICADOS

Médica alerta sobre a importância da vacinação contra o H1N1

O aumento dos casos de gripe suína, um tipo de influenza causada pelo vírus H1N1, chama a atenção das autoridades de saúde. Segundo o Ministério da Saúde, até 19 de março, houve 305 registros e 46 mortes relacionadas à doença. Esses números superaram os 141 casos de H1N1 e 36 óbitos confirmados durante todo o ano passado. De acordo com a médica pneumologista, Marice Ashidani, a circulação do vírus Influenza A, ou H1N1, nesta temporada, já era prevista pela avaliação dos tipos de vírus que prevaleceram no hemisfério norte no último inverno, entretanto houve uma inesperada antecipação do aparecimento dos casos.

A gripe por H1N1 apresenta sintomas comuns a toda gripe (febre acima de 37,8º, dor de garganta, na cabeça e no corpo, tosse e coriza), mas tem o potencial maior para provocar uma evolução mais grave acarretando a Síndrome Respiratória Aguda (SRAG). “O paciente pode ter falta de ar, menos oxigênio no corpo, desconforto para respirar, podendo evoluir para uma insuficiência respiratória e chegar até a morte”, alerta Marice.

O tratamento contra a gripe H1N1 é feito com um remédio antiviral, ao longo de cinco dias, mas os médicos podem prescrever outros medicamentos para amenizar os sintomas, que em geral duram uma semana. A transmissão ocorre 24 horas antes do aparecimento dos sintomas, e dura por mais dois a três dias até o fim da febre, exceto em crianças e imunodeprimidos (como pacientes com câncer e aids) que transmitem durante mais tempo.

Vacinação

Uma forma efetiva de prevenção é o uso da vacina contra a gripe. A vacina está disponível na rede privada e, a partir do dia 30 de abril, será oferecida na rede pública de todo o país, pelo Ministério da Saúde. Em Sorocaba o calendário ainda não foi divulgado.

Nas unidades de saúde de todo o Brasil, a vacina é aplicada nos seguintes grupos: crianças de 6 meses a 5 anos, gestantes, mães que acabaram de ter o bebê, idosos, profissionais da saúde, povos indígenas e pacientes portadoras

de doenças crônicas (câncer, problemas cardíacos, diabetes e obesidade mórbida).

Os pacientes do grupo com risco maior para complicações necessitam procurar atenção médica logo no surgimento dos sintomas iniciais para fazer o tratamento correto, já que o diagnóstico precoce evita possíveis agravamentos. “A melhor forma de se proteger é estar vacinado, uma vez que a vacina estimula a produção de anticorpos, diminuindo a chance de desenvolver a gripe em sua forma mais grave”, explica a médica.

Algumas pessoas têm reações adversas após a vacinação, o que é comum, como explica a médica. “Não pode criar trauma ou ter medo. A vacina é um estímulo ao sistema de defesa e é comum que o corpo responda eventualmente com febre e mal-estar, mas é a garantia de proteção ao longo do inverno”, conclui a médica. Não devem tomar a vacina pessoas com alergia a ovo, ao timerosal (Merthiolate®) e à neomicina. O alerta também vale para pacientes com febre, que devem aguardar alguns dias para tomar a vacina.