



Boletim Stadium

Edição nº 04 | 28/07/2020 | Distrito 4563



Rotary International Presidente - Holger Knaack / Governador Rotary Distrito 4563 - Jô Antiório / Dólar Rotário julho R\$ 5,48

Conselho Diretor 2020-21

Presidente

Silvia Cabriotti

Vice-Presidente

José Luiz Scatolini

Comissão Desenv. do Quadro Associativo

Osmar Azevedo

Comissão Projetos Humanitários

José Luiz Scatolini

Serviços à Comunidade

Diogo A. Morato Mastrococco

Serviços Profissionais

Ronaldo José Bispo

Serviços Internacionais

Ronaldo José Bispo

Serviços à Juventude

Abelardo Marcos Junior

Oficial de Intercâmbio

Diogo A. Morato Mastrococco

Comissão Fundação Rotária

Renato Figueiredo

Paulo Eduardo Grimaldi

Comissão Imagem Pública

Luiz Fernando C. de Toledo

Comissão de Administração

Luiz Antonio de Bortoli

1º Secretário - Amílcar J. Alves

2º Secretário - Virgílio F. Cação F.

1º Protocolo - Diogo Mastrococco

2º Protocolo - Eunice Farias Rossoni

1º Tesoureiro - Geraldo Sívio Acerbi

2º Tesoureiro - Luiz Cirino

Consultor Legal e Tributário

Renato Figueiredo

Comissão Planejamento Estratégico e Tecnologia da Informação

Abelardo Marcos Junior

Instrutor de Rotary

Marco Antonio Gazel

Conselheira Pessoal

Emira M. Gazel

Conselho Fiscal

Ivo Alexandre Jr

Luiz Matone

William Cesar Santos

Comissão de Eventos

Emira M. Gazel

Edna E. Alves

Amílcar J. Alves

José Luiz Scatolini

Comitê da Memória

Eunice Farias Rossoni

Ronaldo José Bispo

Paulo Grimaldi

AGENDA DE JULHO - REUNIÃO VIRTUAL

Dia 28/07/2020 (terça-feira)

às 20h30: Palestra "Empresa Cidadã" com a companheira Graça Aulicino do RC Santos Boqueirão.

AGENDA DE AGOSTO - REUNIÃO VIRTUAL

Dia 04/08/2020 (terça-feira)

às 20h30: Reunião do Conselho Diretor e Reunião Ordinária - Avaliação do Mês; Fórum DQA; Homenagem aos Presidentes do Pacaembu e Bom Retiro; Projeto do ICr do Hospital das Clínicas.

Dia 11/08/2020 (terça-feira)

às 20h30: Palestra "Porque sou Advogado" - Homenagem ao Profissional Advogado pelo Dia do Advogado (11/08).

Dia 18/08/2020 (terça-feira)

às 20h30: Fórum DQA - Interclubes e Interdistrital com o Governador Paulo Fonseca

Dia 25/08/2020 (terça-feira)

às 20h30: Palestra "Saúde Mental Pós Pandemia", com a Psicóloga Fátima Francisco

MENSAGEM DA PRESIDENTE



Companheiros,

Na reunião dessa terça-feira, teremos a nossa companheira Graça Aulicino - Presidente do RC de Santos Boqueirão (2018/2019) -, contando um pouco sobre a experiência exitosa com o programa Empresa Cidadã.

Este programa faz parte do nosso plano de meta. Tenho expectativa que sua palestra traga novas ferramentas para nos estimular na realização deste projeto.

Silvia Cabriotti

Presidente do RCSP Pacaembu Bom Retiro -
Gestão 2020-21



Pres. Silvia Cabriotti – gestão 2020 / 21

Convite para a Reunião Virtual

Palestra 28 de julho as 20h30

"Empresa Cidadã – Minha Experiência"

<https://us02web.zoom.us/j/87634237053>

zoom ID da reunião: 876 3423 7053



Maria da Graça Aulicino
Pres. do RC de Santos
Boqueirão (18 – 19).

por *Daiane Daumichen Antiório*

Durante muito tempo, o termo saúde mental era relacionado a doença, como loucura, insanidade, desequilíbrio emocional, delinquência, desajuste, algo ruim, e consequentemente, um tabu. Felizmente isso mudou e hoje sanidade mental é um assunto bastante discutido e focado no bem-estar e equilíbrio emocional das pessoas.

Somos seres biopsicossocial, e para estarmos saudáveis e prontos para enfrentar a rotina da vida, precisamos buscar o equilíbrio entre todas essas dimensões.

Cuidar do nosso biológico é mais comum, até porque as questões físicas são mais fáceis de serem identificadas e aceitas pelas pessoas. No que se refere à dimensão social, necessitamos do contato com outras pessoas e aprender a lidar com as diferenças entre elas, se relacionar de maneira saudável, trocar experiências, isso também influencia em nossa saúde, e alterações podem denotar adoecimento.

E para completar o cuidado com a saúde, o mental não pode ser ignorado, através da observação dos próprios pensamentos, sentimentos e emoções, entendendo que, toda reação emocional faz parte da natureza dos seres humanos, devendo-se respeitar, compreender e jamais julgar ou discriminar.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), o conceito de saúde mental vai além da ausência da doença ou de transtornos mentais, mas da capacidade que as pessoas possuem de usar suas próprias habilidades, recuperar-se do estresse rotineiro, ser produtivo e contribuir com a sua comunidade.

Para manter o equilíbrio é necessário estar bem física, mental e socialmente. Não podemos separar a saúde física da saúde mental, ambas interagem e são complementadas pela saúde social.

O ser humano busca o certo, que o permita aliviar suas angústias. A grande maioria das pessoas precisa ter certeza, previsão e controle sobre as coisas para não se “pré-ocupar” e consequentemente sofrer.

Vivemos um momento crítico para toda humanidade, com mudanças bruscas sociais e profissionais, o isolamento, o medo do desconhecido, perdas irreparáveis, dificuldade em saber o que vem pela frente após a pandemia são fatores geradores de estresse, que podem colocar a saúde mental em risco.

A OMS constatou que além da periculosidade do novo Coronavírus, a pandemia da Covid-19 tem provocado outro efeito devastador: uma crise de saúde mental em todo o planeta.

Para Tedros Adhanom, diretor geral da organização “O impacto da pandemia na saúde mental das pessoas já é extremamente preocupante.”

Nesse sentido promover, proteger e restaurar a saúde mental é vital para toda a humanidade.

Vamos abrir oportunidades para que as pessoas sejam acolhidas em suas dores emocionais, através de escutas especializadas, grupos de apoio, palestras com temas voltados a saúde mental, reuniões virtuais para que hajam conversas entre os amigos e familiares e outras maneiras de promover a saúde mental coletiva e individual.

Buscar se preservar é uma questão de saúde, como por exemplo, evitar o número excessivo de informações, muitas vezes distorcidas e desencontradas, que geram estresse e ansiedade, resultando em insônia, compulsão alimentar, dores no corpo entre outros sintomas.

É fundamental que olhemos para nós mesmos e reconheçamos nossos limites e nossos gatilhos para dessa maneira nos protegermos de problemas emocionais. Cuidar da saúde mental é garantia de relacionamentos saudáveis e produtivos.

Aprender a administrar as emoções frente a adversidade pode melhorar a saúde social, evitando conflitos e rupturas que impactam negativamente a sua vida.

Conversar com quem nos faz bem pode ser transformador e gerar bem-estar. O distanciamento físico ajuda a conter o vírus, mas não é necessário o isolamento já que hoje podemos nos socializar através de redes sociais e reuniões virtuais.

Mesmo com esse cenário tão incerto, é fundamental que possamos ter perspectiva, olhar para frente de maneira positiva, considerando possíveis conquistas e derrotas, e nunca esquecer que o que é bom acaba, mas o que é ruim também. Vamos aproveitar intensamente os momentos bons e aprender com os momentos ruins.

Estar saudável emocionalmente é a chave para sobreviver as adversidades que encontramos durante a nossa existência. Ao longo da vida, vivemos e aprendemos com as experiências, e dessa maneira criamos recursos internos para sobreviver as crises.

Cuide da sua saúde mental e lembre-se que somos os protagonistas das nossas vidas, entre em cena e faça o seu melhor.



Psicóloga clínica e organizacional, proprietária do Núcleo Ser e Viver Psicologia e Desenvolvimento Humano. Orientadora e Reorientadora profissional de adolescentes e adultos.

MBA em Gestão de Pessoas pela Fundação Getúlio Vargas. Formada em Personal & Professional Coach com certificação internacional.

Especialista em ansiedade e nas intervenções em situações de crise e emergenciais (lutos, pós-assalto, pós-sequestro, catástrofes, acidente aéreo, pandemia entre outras situações críticas e desorganizadoras).

Coautora do livro Coaching Familiar com o capítulo “Como melhorar a performance dos nossos filhos” e do livro: Glaucoma, a vida num tubo com o capítulo “Psicologia da perda progressiva da visão”.

Palestrante sobre vários temas voltados a promoção da saúde mental e do desenvolvimento humano.

Atualmente faz parte do Programa Todos pela Saúde na Linha de Apoio Psicológico aos profissionais da área da saúde que estão na linha de frente com a COVID-19.

Articulista na revista Vertical News com a coluna “Comportamento” e colaboradora de matérias da coluna de comportamento do site UOL, entre outros veículos de imprensa como rádio e televisão.

É casada com o governador Jô Antiório do Distrito 4563 e durante a gestão 2020-2021 cuidará do Projeto Saúde Mental em que cada clube trabalhará com o tema de acordo com as demais da sua comunidade.

NOVA ÁREA DE ENFOQUE: APOIO AO MEIO AMBIENTE

O apoio ao meio ambiente é a nova área de enfoque do Rotary. Isso dará aos associados mais maneiras de criar mudanças positivas e aumentar nosso impacto no mundo. Os pedidos de subsídios globais para essa área serão aceitos a partir de 1º de julho de 2021, mais informações e requisitos serão dados em breve, já que atualmente se planejam quais serão os critérios de projetos na nova área.



Fonte: Informativo RI Brazil Office - Ed. 281 - Julho de 2020

1 - Companheirismo

Num mundo cada vez mais complexo, o Rotary satisfaz uma das necessidades mais básicas dos seres humanos: a do companheirismo.



O QUE SIGNIFICA A RODA ROTÁRIA?

A RANHURA

Representa o Presidente do Club

OS 24 DENTES

Representam as 24 horas diárias que cada Rotário tem para desfrutar, viver e compartilhar com amizade e companheirismo o Ideal do serviço do Rotary.

OS 6 RAIOS

Simbolizam, nesta ordem:

1. A Família
2. A Ação
3. A Amizade
4. A Ética Profissional
5. A Religião (liberdade de culto)
6. A Institucionalidade

A RODA

Simboliza a universalidade do Rotary, em uma demonstração de sua internacionalidade e de seu alcance mundial.

O EIXO CENTRAL

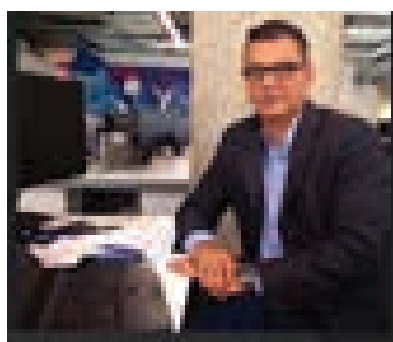
Representa os sócios do clube que, junto com a fenda que o presidente simboliza, são encarregados de gerar a energia necessária para pôr em movimento o equipamento Rotário.

Arte: @icintegracao_sjrp

FOTOS DA REUNIÃO VIRTUAL DO DIA 21/07/2020

Ivan Mascarenhas,

Propagandista do Laboratório Bayer do Brasil
e homenageado da noite pelo
Dia do Propagandista de Laboratório
(14/07).



Rodrigo Andrade,

Propagandista do Laboratório Bayer do Brasil
e também convidado da noite.



ANIVERSARIANTES DE JULHO



23/07 - Roseli, esposa do companheiro Acerbi

Querida amiga Roseli Acerbi,
Parabéns pelo seu aniversário!
Nós, do Pacaembu Bom Retiro,
lhe desejamos muitas felicidades.

- 23 - Roseli, esposa do companheiro Acerbi
- 23 - Lion, neto da companheira Rosa
- 24 - Thomas, neto do companheiro Luiz Matone
- 26 - Daniela, filha do companheiro William

- 27 - Rachel, filha do companheiro Ivo
- 27 - Thais, filha do companheiro Ivo
- 29 - casamento do comp. William e Maria Fátima

ANIVERSARIANTES DE AGOSTO

- 01 - Paulo, filho do companheiro Manoel
- 02 - Maria de Fatima, esposa do comp. William
- 04 - Simona, esposa do companheiro Edmondo
- 07- casamento do companheiro Bispo e Márcia
- 09 - Maria Alice, neta do companheiro Cirino
- 10 - Felipe, neto do comp. Renato Figueiredo
- 20 - Flavia, filha da companheira Rosa

- 24 - Carlos Eduardo, filho dos comp. Amilcar e Edna
- 25 - Marcos, filho do companheiro Nelson
- 26 - João, neto do companheiro Paulo Grimaldi
- 27 - Marina, filha do companheiro Diogo
- 27 - Cauã, neto do companheiro Diogo
- 29 - Alice, neta do companheiro Bortoli
- 30 - Luiz Gustavo, filho do companheiro Cirino

RCSP PACAEMBU BOM RETIRO - PROJETOS EM ANDAMENTO



SANTA CASA DE MISERICÓRDIA
DE SÃO PAULO

- Creche Dona Antonieta Altenfelder
 - Departamento de Pediatria
 - Banco de Leite Humano (BLH)



- Associação dos Voluntários do Hospital das Clínicas (AVOHC)



- Instituto da Criança (ICr do HC)



- Fraternidade Irmã Clara (FIC)



- Escola Ecológica Minha Montanha (ECOMIMO) - Projeto Missão Belém



- Lacres do Bem
Arrecadação de lacres de latinhas de alumínio para próteses



- Escola Estadual Pedro II



- Instituto Brasileiro de Transformação pela Educação (IBTE)



- Instituto Profissionalizante Paulista (IPP)

Reuniões virtuais: às terças-feiras, 20h30 - pelo link <https://meet.google.com/arw-stxa-csw>