



INFORMANDO

PRIMEIRO

Revista Mensal do Primeiro de Maio Futebol Clube - Julho/16

Nossa **FESTA JUNINA**

foi boa demais, sô!

Realizada nos finais de semana de junho, a tradicional Festa Junina do Primeiro de Maio atraiu quase 11 mil pessoas e inovou com a diversidade das barracas e com a decoração.

Atividade & Lazer
ANIVERSÁRIO
DO CLUBE

Acontece no Clube
NOVA SALA
DE RECREAÇÃO

Expediente

Primeiro de Maio Futebol Clube
Av. Portugal, 79 - Centro - Santo André
CEP: 09040-020 - Tel.: 4993-7100
www.primeirodemaio.com.br

DIRETORIA EXECUTIVA **Presidente**

Ricardo Lisboa Villela de Andrade

Vice-Presidente Administrativo e Patrimonial Paulo Vitor Pitton

Vice-Presidente Econômico-Financeiro

José Aparecido Florêncio

Vice-Presidente Social

Maurício Pereira de Menezes

Vice-Presidente de Esportes

Rômulo Marzano Filho

Diretor Administrativo

Luiz Henrique de Santes

Diretor de Patrimônio

Karl Emil Steinhauser

Diretor de Sede

Alexandre Audino Campos

Diretor de Informática

Antônio Cláudio Gimenes

Diretor Social

Luiz Renato Martins Fontes

Diretor de Comunicação Social

Silvio Chicchi

Diretor de Esportes Atividades Internas

Cláudio Teixeira Pinto

Diretor de Esportes Atividades Externas

Eduardo Antônio Benatti

Assessores da Presidência

Armando das Neves Feltrin

João Carlos Feliciano dos Santos

Sidnei Chicchi

PRESIDÊNCIA DO CONSELHO DELIBERATIVO

Presidente

Dionísio Chiaranda

1° Vice-Presidente

Armando Vagner Piva

2° Vice-Presidente

Waldir Ronaldo Novelli

1° Secretário

Jaime Costa

2° Secretário

Idemar Fabri

PRESIDÊNCIA DO CONSELHO FISCAL

Presidente

Djalma de Abreu Filho

Vice-Presidente

José Roberto Piva

Secretário

Paulo Tarcísio Garcia Leal

4° Membro Efetivo

Valter Monteiro

5° Membro Efetivo

Antônio de Oliveira Rocha

COMISSÃO DE SINDICÂNCIA E DISCIPLINA

Presidente

José Roberto Piva



INFORMANDO
PRIMEIRO

Revista Informando Primeiro
Publicação mensal do Primeiro de Maio Futebol Clube

Jornalista Responsável:

Eduardo Kaze (MTB: 62857-SP)

Textos, fotos e diagramação:

Redatoria Gonzo

Eduardo Kaze - Textos • Elaine Bosso Luz - Diagramação

• Luiz Américo e Hugo Silva - Fotos

• Natacha Coziuc - Arte.

Impressão: Gráfica Expressão

Tiragem: 1.000 exemplares

Os artigos assinados e os anúncios publicados são de inteira responsabilidade de seus autores, não refletindo necessariamente a opinião da diretoria do Primeiro de Maio Futebol Clube ou de seus associados.

Palavra do presidente

Recebemos com alegria os elogios em relação à revista Informando Primeiro do mês de junho e seguimos, confiantes, no sucesso de nossa edição de julho, que traz como destaque a Festa Junina do Primeiro de Maio FC. Aproximadamente 11 mil pessoas compareceram, entre sócios e visitantes, que desfrutaram do ambiente agradável e familiar do evento, já tradicional no Clube e que segue a linha de excelência das ações promovidas por nossa Diretoria Executiva, privilegiando, sempre, a eficiência e a gestão responsável dos gastos.

Nas próximas páginas, o leitor encontrará ainda informações relevantes para o desfrute completo de nossas dependências e atividades, e destacamos a Nova Sala de Recreação, com pebolim e air hockey, solicitação antiga dos associados e que, hoje, está implantada e operante.

A vitória das meninas de nosso Futsal na 60ª edição dos Jogos Regionais também figura nesta edição, e parabenizamos o comprometimento e dedicação do Departamento de Esportes e, acima de tudo, das atletas do Clube.

Ademais, trazemos o conteúdo diferenciado ao qual nos propusemos e, acreditamos, está consoante com as expectativas de todos, procurando sempre a exatidão dos dados e a agradabilidade da leitura. Estamos, sempre, à disposição para sugestões e críticas, aguardando ansiosamente a interação dos associados e funcionários do PMFC, pois somente por meio deste intercâmbio seremos capazes de melhorar sempre - atitude esta que nos propomos a realizar incansavelmente, buscando sempre o aperfeiçoamento de nosso Clube.

Boa leitura!



Ricardo Lisboa Villela

Presidente da Diretoria Executiva

Nesta Edição

Capa

Festa Junina do PMFC

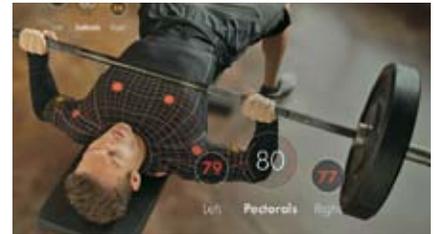
Evento atraiu quase 11 mil pessoas. **P.13**



Acontece no Clube

Futsal feminino do Clube vence mais uma edição dos Jogos Regionais

O Futsal Feminino do Primeiro de Maio F.C. sagrou-se, pela segunda vez, campeão dos Jogos Regionais. Desta vez, o time das meninas saiu invicto da competição. **P.5**



Tecnologia

Roupas inteligentes se tornam tendência nas academias

Ideia é criar uma tecnologia capaz de melhorar o treinamento, evitando exageros e orientando o usuário em tempo real quanto aos seus limites. **P.16**

Leia também

Acontece no Clube - P.5

Atleta do Clube é destaque em competição

Videokintas para soltar a voz

Clube de Leitura

Torneio de Xadrez

Nova Sala de Recreação

Termina a Temporada de Férias

Aulão Sertanejo

Torneio de Squash Interclubes

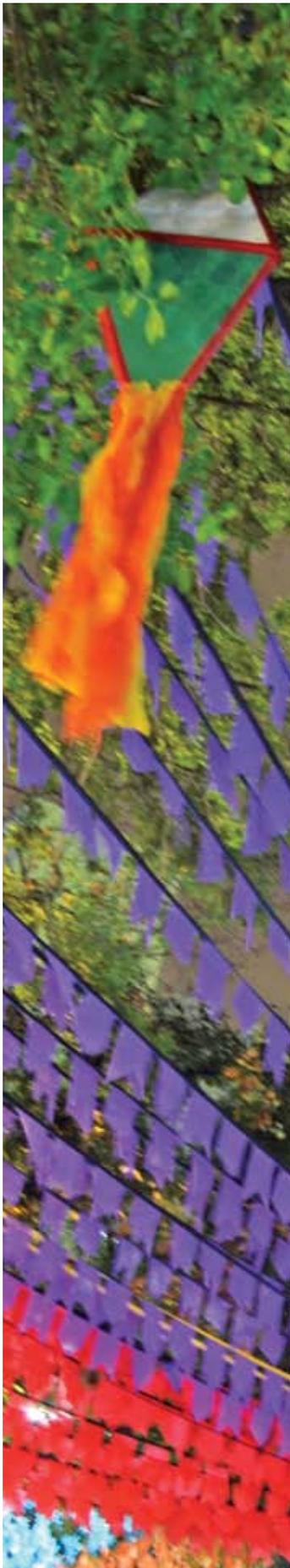
Triathlon Adaptado

Novos pacotes do Clube

Atividade & Lazer - P. 18

Só para curiosos - P. 20

Passatempo e Receita- P. 22



20 DE AGOSTO • 21h
ANIVERSÁRIO DO PRIMEIRO DE MAIO FUTEBOL CLUBE

DZOOM
BEATLES



103 Anos

& *San Marco* Banda



Acontece no Clube

Futsal feminino do Clube vence a 60ª edição dos Jogos Regionais

Torneio possui mais de 5 mil participantes, de 27 cidades

O Futsal Feminino do Primeiro de Maio F.C. sagrou-se, pela primeira vez, campeão dos Jogos Regionais. As meninas realizaram um campeonato perfeito, saindo invictas da competição, vencendo o Guarujá por 7X1, Santos por 5X4, Mauá por 10X0 e São Bernardo, na final, por 1X0. Esta foi a 60ª edição da competição, neste ano realizada em São Bernardo do Campo, e que conta com 27 cidades inscritas da Grande São Paulo e Baixada Santista, reunindo mais de 5 mil participantes, entre atletas, dirigentes e comitê organizador.

“Tivemos a oportunidade de fazer uma grande final dos Jogos Regionais de 2016 e assim, após vencermos o São Bernardo, o título veio coroar um trabalho que se faz com maior respeito ao Futsal Feminino. Deus nos hon-



Time saiu invicto da competição

rou com essa maravilhosa conquista. Parabéns ao Clube e toda sua diretoria, à Prefeitura, pelo apoio a minha comissão técnica e, principalmente, a essas meninas que correm por nós, por elas e por suas famílias, gratidão sempre”, declarou o técnico Valmir Patingas Hernandes.

A equipe é formada pelas atletas

Flaviani do Nascimento, Fernanda de Paula Silva, Letícia Cassiano Miranda, Marcela Luany Felisberto Silva, Natália dos Santos Fernandes, Natália Nunes da Silva, Erica de Souza Alcântara, Lais de Oliveira Prates, Lidiane de Oliveira, Jaqueline Daiane da Silva Antônio, Carolina Cenedese da Silva e Helen Cristini Oliveira Magalhães. A comissão técnica conta, além do técnico Hernandes, com o preparador físico Marcos Cardoso de Souza, o fisioterapeuta Luciano Vassoler, o assistente técnico Marcos Cardoso de Souza e o Massagista Haroldo Martinelli.

O time tem como apoiadores: Prefeitura de Santo André, West Park Estacionamentos, Craft Fisioterapia, Santa Helena Saúde e WSI Tecnologia da Informação.

Atleta do Primeiro de Maio é destaque nos Jogos Regionais do Idoso

Santo André tornou-se vice-campeão dos Jogos Regionais do Idoso (Jori), realizados na cidade de Itanhaém entre os dias 8 e 12 de junho. A competição reuniu representantes de 28 municípios da Grande São Paulo e Litoral Sul. Santo André contou com uma delegação de 86 atletas com mais de 60 anos em 14 modalidades. No total, a competição reuniu dois mil participantes entre atletas (1,6 mil), e integrantes das comissões técnicas e equipes de apoio (400).

Neste ano o município competiu nas 14 modalidades, divididas nas categorias feminina, masculina e mista, dependendo do esporte, e um dos representantes da delegação andreense



foi Dirceu Amauri de Miranda (foto), de 77 anos, que participou da competi-

ção pelo quinto ano seguido, desta vez, na natação (nado de costas) e tênis de campo, dos quais ficou em segundo lugar, e atletismo, quarto colocado. Praticante de esportes desde criança, chegou a jogar no time do Flamengo, time das divisões inferiores do Paraná, mas os estudos o fizeram largar a carreira.

Aos 33 anos, Dirceu iniciou a prática do tênis. “Eu não tenho problemas de saúde e acredito que isto se deva ao esporte, que garante uma melhor qualidade de vida para as pessoas”, afirmou. “Eu comecei a nadar aos 77 anos, o que demonstra que não há idade para se começar a prática esportiva”, concluiu. Atualmente Dirceu treina no Clube 1º de Maio.

Acontece no Clube

Para soltar a voz sem medo de ser feliz

Noites de quinta-feira no Clube Primeiro de Maio são para cantar no videokê



Silvana Zunchini possui mais de 400 mil músicas para cantar no videokê



José Gomes e Reginaldo Prudêncio cantaram Frio da Madrugada, de Rio Negro e Solimões



Eliana Araujo comemora o aniversário ao lado do marido, Jair de Paula

Se ouvir música já é bom, participar dela é melhor ainda. E guardar seu talento musical para apresentações no chuveiro é desperdício, portanto, marque na sua agenda: toda quinta-feira, a partir das 20h30, é realizada na Chácara Mimosa a Videokinta, o videokê que já se tornou tradição no Clube Primeiro de Maio.

Silvana Zunchini é a responsável por organizar o som. Com uma lista de mais de 400 mil músicas, ela conta que “a ideia é proporcionar um ambiente agradável e familiar. As pessoas escolhem a música e colocamos para que elas cantem. Música é vida, é alegria, e aqui todos se sentem artistas”.

José Gomes e Reginaldo Prudêncio que o digam! Fazendo um dueto em Frio da Madrugada, sucesso da dupla Rio Negro e Solimões, destacam a atmosfera acolhedora do evento. “É muito legal participar das Videokintas, é



Vera Ferraz e Rui Lopez são frequentadores assíduos da Videokinta

sempre animado e podemos ainda desfrutar desse clima amigável”, contam.

Localizada ao lado do Café Bistrô, responsável por servir os participantes, a Chácara Mimosa recebeu ainda, na noite de 14 de julho - data de nossa reportagem -, a comemoração de aniversário da associada Eliana Araujo que, ao lado do marido Jair de Paula, amigos e familiares, comemorou sua

60ª primavera. “Escolhemos a noite da Videokinta porque gostamos muito desta confraternização. Aqui, sempre encontramos nossos amigos e, assim, decidimos nos reunir para essa noite agradável”, explica Eliana.

Vera Ferraz e Rui Lopez concordam e são frequentadores assíduos da Videokinta. Segundo eles, é necessário que a divulgação do evento seja ampliada para que mais associados e convidados compareçam. Contudo, afirmam: “é um ambiente muito agradável e sempre que possível estamos presentes”.

De acordo com a organizadora Silvana, a ecleticidade musical é ampla. “Não há um estilo que agrade mais as pessoas. Vai da MPB ao rock, com músicas em inglês e português, e temos ainda um leque de músicas com backing vocal, para acompanhar os cantores. Todos saem satisfeitos”, finaliza.

CRECIJ 05 832



DE PAULA
IMÓVEIS
Desde 1980

CERTEZA DE BONS NEGÓCIOS

**Seja para COMPRA,
VENDA ou LOCAÇÃO**
**Deixe nas mãos de
quem entende !!!**

PÇA PR. KENNEDY, 70, V. BASTOS, SANTO ANDRÉ
WWW.DEPAULA.COM.BR

3215-8000

Com a Campo Verde Seguros seu carro e sua família ficam protegidos



PORTO SEGURO 

Vida

SEGUROS

PORTO SEGURO 

Auto

SEGUROS



CONSULTORIA PARA GARANTIR A SEGURANÇA DA SUA FAMÍLIA E DA SUA EMPRESA, TRABALHAMOS COM AS MELHORES SEGURADORAS. CONSULTE-NOS!!!



CAMPO VERDE SEGUROS

R. Padra Capra, 77 - Santo André - SP

Telefone: (11) 4992-6844

WhatsApp: + 55 11 94227-6844

www.campoverdeseguros.com.br

campoverde@campoverdeseguros.com.br

Acontece no Clube

Encontros literários no PMFC

Grupo estende as conversas para além do universo dos livros

Toda primeira quinta-feira de cada mês, o Clube de Leitura do Primeiro de Maio FC se reúne para discutir literatura. O encontro é descontraído, regado à boa conversa e quitutes para aguçar as palavras.

Glória Francisca Gonçalves é a responsável por organizar o grupo, formado por aproximadamente 7 pessoas, de idades variadas. Segundo ela, a prática da leitura leva os participantes a confrontarem fatos diferenciados de seu cotidiano, algo que enriquece o indivíduo “Entrar em contato com realidades tão diferentes das nossas provoca muitas reflexões e acaba evocando um pouco das histórias pessoais de cada participante”, conta.

O grupo estende as conversas para além do universo literário, promovendo a conexão entre as tramas e a vida de cada um.



Encontros ocorrem toda primeira quinta-feira do mês, a partir das 19h30

“Conversamos sobre vínculo, personalidade e relacionamento com nossos filhos, sobre ideologias e ilusões, aspectos históricos...”, destaca Glória.

Os encontros ocorrem toda primeira quinta-feira do mês, a partir das 19h30, no Anfiteatro

do Clube. Confira as próximas datas e os próximos livros:

04/08 - *O Gigante Enterrado*, de Kazuo Ishiguro;

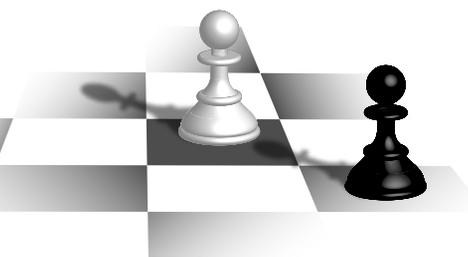
01/09 - *O Presidente Negro*, de Monteiro Lobato;

06/10 - *Viver*, de Yu Hua.

Torneio de Xadrez Absoluto

Realizado nos dias 25 e 26 de junho, o Torneio Absoluto de Xadrez demonstrou a capacidade tática e o alto nível de concentração dos enxadristas do PMFC. Com destaque para Vanessa Oliani (Categoria Feminina) e Antonio Carlos Piva (Categoria Ve-

teranos), respectivamente 6ª e 8ª colocação no quadro geral, as disputas consagraram ainda Paulo Leal (1º lugar), Guilherme Martins (2º), Romualdo Costa (3º), Manoel Joel Pereira (4º), Nicolas Miquelin (5º), Vanderlei Parro (7º) e Everson Denis (9º).



Manutenção preventiva conserva e valoriza seu carro.

CARREFOUR SANTO ANDRÉ
Vila Humaitá
Tel: (11) 4994-5030
(11) 4994-6184

OFICINA BRASIL
Serviços Automotivos
redeoficinabrasil.com.br

» Acontece no Clube

Clube ganha nova Sala de Recreação

Espaço conta com pebolim e mesa de air hockey

Foi inaugurada em 6 de julho último a Sala de Recreação do Clube, trazendo para os associados as opções de pebolim e air hockey. Instalada no prédio da academia, o espaço foi totalmente reformado e está em funcionamento, de terça a sexta-feira, das 15h às 22h; sábados, das 10h às 19h; e domingos, das 10h às 17h. O empréstimo dos acessórios para jogar é realizado na cabine do boliche.

As modalidades de pebolim e air hockey são reivindicação dos próprios associados, de acordo com o vice-presidente de Esportes, Rômulo Marzano Filho. “Essa sala já foi usada até como loja de conveniência para materiais esportivos, mas acabou não dando certo. Ultimamente ela estava fechada e, apesar de ser desagradável de comentar, era um depósito de sucata. Então, atendendo aos pedidos de alguns associados, instalamos a Sala de recreação, que é uma coisa simples, mas nunca foi implantada. Conversando com a Diretoria, tive apoio total para realizar a obra e transformamos o lugar em um local agradável, bonito, que traz mais uma opção para os associados. No futuro, quem sabe, podemos organizar, até mesmo, torneios destas modalidades”.



Acima: Time de Futsal Feminino inaugura o espaço. Abaixo, membros da Diretoria Executiva comemoram a implantação de mais uma opção para os associados.



**TERÇA-
FEIRA**

A PARTIR DAS
18 HORAS

— NOITE —
JAPONESA



Acontece no Clube

Termina a Temporada de Férias do PMFC

Atividade reuniu 62 crianças, entre 4 e 12 anos de idade

Após três semanas de muita diversão, chegou ao fim a Temporada de Férias do Primeiro de Maio FC (PMFC). No total, 62 crianças, com idade entre 4 e 12 anos, aproveitaram atividades que incluíram brinquedos infláveis, caça ao tesouro, passeio pelo Parque da Mônica e uma festa de confraternização em um buffet. A atividade foi desenvolvida pelos professores Felipe e Ariane, do PMFC, com auxílio dos estagiários Filipe, Jefferson, Jéssica, Matheus, Nayara, Cristiane e Vitor.



Temporada de férias terminou no último dia 22, com direito a festa no buffet



Aulão Sertanejo com Jump e Zumba

No último sábado do mês de junho (24/6) foi realizado o Aulão Sertanejo, uma aula aberta e gratuita oferecida pelo Clube a todos os associados e associadas interessados em realizar uma atividade física direcionada a ginástica fitness, nas modalidades JUMP e ZUMBA.



Ministrada pelas professoras Ana Carolina, Denise Aragão e Luciana Queiroz, a atividade agradou os participantes que já aguardam novas aulas abertas e temáticas que, segundo o Departamento de Esportes, estão em planejamento e ocorrerão em breve.



**TAPEÇARIA
BREJÃO**
tapetes
São Carlos

**58
ANOS**
1958 2016

- CARPETES • PISOS LAMINADOS • FORRAÇÕES
- TAPETES • CAPACHOS • PASSADEIRAS • PAVIFLEX
- PAPEL DE PAREDE • CORTINAS • PERSIANAS
- TECIDOS • REFORMA DE MÓVEIS ESTOFADOS

★ ORÇAMENTO SEM COMPROMISSO ★

4438-1466

Rua C. Alfredo
Flaquer, 155/165,
Centro, Santo André.

4991-1286

Av. Dom Pedro II,
1286, B. Campestre,
Santo André.



www.tapecariabrejao.com.br

Acontece no Clube

PMFC é campeão do Torneio de Squash Interclubes

Partidas foram realizadas no próprio Clube

Realizado em 21 e 25 de junho, o Torneio de Squash Interclubes realizado no Primeiro de Maio sagrou o PMFC campeão ante o Clube Atlético Ipiranga/SP (CAY). Com cerca de 60 jogadores, a competição teve jogos disputados, fair play, chaves equilibradas e pontuação aos 3 primeiros colocados de cada chave, priorizando a qualidade técnica dos jogadores de cada categoria.

Na Categoria A, Bruno Grinberg (PMFC) ficou na primeira colocação, seguido de Vitinho Magnani, vice-campeão, e Fernando Soares, 3º colocado, ambos do PMFC.

Fábio De Gerone (PMFC) foi o campeão da Categoria B. Lucas Ribeiro (PMFC) e Bruno Renzo (PMFC) ficaram em segundo e terceiro lugar, respectivamente.



Competição teve jogos equilibrados e pontuação aos 3 primeiros colocados de cada chave



A Categoria C deu a primeira vitória ao CAY, com Douglas Costa. O PMC, porém, também se destacou, com Rogério de Chico na segunda colocação e Jurandir Maia, em terceiro. Alexandre Campos (PMFC), ficou em primeiro lugar na Categoria D, seguido de Rodrigo Nori (PMFC), em segundo, e Alexandre Saad (CAY), em terceiro.

Entre as duplas, Vitor Magnani e Gabriel Pederiva, do PMFC, foram os campeões; a vice-liderança ficou com Fernando Soares e Bruno Grisberg; Marcelo Novoa e Bruno Tejada, do CAY, ficaram com a terceira colocação.

Houve ainda o Festival Infantil, com associados entre 7 e 11 anos, jogando entre si. As disputas foram repletas de motivação e paixão pelo esporte.

Triathlon Adaptado é sucesso em sua 9ª edição

Foi realizada, em 3 de julho último, a 9ª edição do Triathlon Adaptado do Clube. A atividade contou com a participação de 55 atletas e foi dividida em categorias de "A" até "M". O resultado pode ser conferido na página do Clube no Facebook e quem não retirou o prêmio deve se dirigir ao Departamento de Esportes.



Sua empresa Merece esse sabor!

Aprimorar a arte da alimentação, satisfazer e encantar faz parte da nossa missão. É assim que conquistamos, todos os dias, a confiança e o paladar de nossos clientes. Uma receita de sucesso que oferece soluções e une necessidades nutricionais, serviços e eficiência profissional.

REAL FOOD
ALIMENTAÇÃO

Sistema de Gestão Integrado

www.realfood.com.br

Acontece no Clube

Novos Pacotes dos Cursos Esportivos do Primeiro de Maio

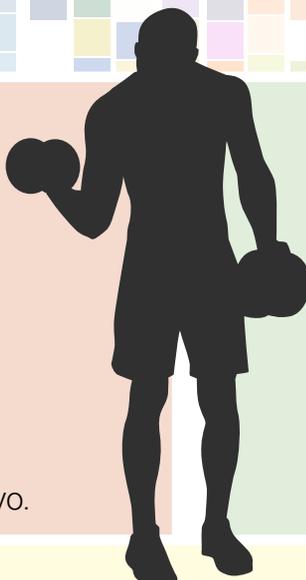
Atenção associados, já estão valendo os valores e horários dos novos pacotes esportivos do Clube.

Academia / Musculação:

Academia Plano Light:

O associado (a) poderá usufruir da academia com a entrada liberada das 10h às 15h, de terça a sexta-feira, com os horários dos sábados, domingos e segundas-feiras livres.

Valor: R\$ 30, sem taxa de matrícula. Obs.: Não entra no programa de desconto progressivo.



Academia / Ginástica

Academia Vip + Ginástica Vip Total:

O associado (a) poderá usufruir de todas as aulas da grade de ginástica em qualquer período (exceto curso de Bike) e utilizar a Academia e a Musculação em qualquer período.

Valor: R\$ 95, sem taxa de matrícula. Obs.: Não entra no programa de desconto progressivo.

Ginástica VIP Total:

O associado(a) poderá usufruir de todas as aulas da grade de ginástica em qualquer período (exceto curso de Bike)

Valor: R\$ 65, sem taxa de matrícula. Obs.: Não entra no programa de desconto progressivo.

Natação Competitiva + Academia VIP:

O associado (a) pode frequentar o curso de natação em horário pré-determinado (dependendo da disponibilidade de vagas) e frequentar a academia em qualquer período.

Valor: R\$ 75, sem taxa de matrícula. Obs.: Não entra no programa de desconto progressivo.

Hidroginástica + Academia VIP:

O associado (a) pode frequentar o curso de hidroginástica em horário pré-determinado (dependendo da disponibilidade de vagas) e frequentar a academia em qualquer período.

Valor: R\$ 75, sem taxa de matrícula. Obs.: Não entra no programa de desconto progressivo.



Bike (Novos Valores)

Bike 1 X semana (Sábados): R\$ 25 | Bike 2 X semana: R\$ 49,50

 Capa

Festa para aquecer as **NOITES JUNINAS**

Realizada nos finais de semana de junho, a tradicional Festa Junina do Primeiro de Maio atraiu quase 11 mil pessoas e inovou com a diversidade das barracas e com a decoração.

É sexta-feira (3) e estamos na abertura da Festa Junina do Primeiro de Maio Futebol Clube (PMFC). Evidente, a Informando Primeiro não deixaria de cobrir esse evento, com chuva ou tempo limpo. Acabou que São Pedro escolheu a primeira opção, e cá estamos, sob a garoa que, apesar de incomodar, não impede o cheiro da pipoca e o calor do vinho-quente de atrair o público. É o primeiro dia, as coisas ainda estão se acertando, mas o clima é bom - até com o frio e o sereno, característicos das noites de junho.

Rômulo Marzanno Filho, responsável pelo Café Bistrô, ambiente já conhecido pelos associados do PMFC, e vice-presidente de Esportes do Clube, comanda a primeira barraca que se vê ao adentrar o ambiente. Entre as especialidades, doces caseiros, caldos e bebidas típicas. “Está correndo tudo muito bem, apesar deste tempo estranho, as pessoas estão chegando e gostando do que encontram”, define ele, nos servindo um quentão.

E corria, perceptivelmente, tudo bem!

Seguindo no “caminho” inaugurado pela disposição das tendas, orquestrado e organizado pelas diretoras sociais Patrícia Pocobi Villela e Rosi Hernandez Mostafan de Menezes, não se via barraca ociosa: do estande de brincadeiras para as crianças, com pesca, argolas e tudo que uma festa junina te dá direito, até a singela barraca de pipoca, passando pela inusitada culinária mexicana e sentindo-se seduzido pelo cheiro de churrasco, milho, salgados e amendoim, que ocupava cada centímetro quadrado do espaço, o que se via eram sorrisos, risadas e contentamento.

“Procuramos sempre fazer algo que chame a atenção, para atrair o público, com uma variedade grande de comida. A disposição das barracas foi feita privilegiando a circulação e, neste ano, pensamos também no lado da reciclagem: todas as garrafas



Capa

plásticas foram destinadas a uma instituição que leva água mineral para moradores de rua, ação que vem sendo adotada também aos finais de semana no Clube”, conta Patrícia.

“Começamos a trabalhar na festa junina logo que a nova diretoria assumiu, em abril”, acrescenta Rosi. “Foi um trabalho criterioso, visando trazer o melhor para os associados e visitantes. Logo após a Noite da Mamma, nosso jantar de dia das mães realizado em maio, já buscamos um decorador, o Sílvio Matias, da SM Eventos, para fazer a decoração. Ele tem muito bom gosto e as pessoas estão elogiando muito”.

No palco, a dupla Mathias e Renan comandavam a música que conduzia os festejantes juninos. E as demais noites ainda trariam Raul e Rudiery, Ricardo e William, e Enzo Paixão e Banda.

Ricardo Lisboa Villela, presidente-executivo do Clube, junto da família acompanhava a festa. Recebeu nossa equipe com um abraço e ofereceu vinho- quente. Estava satisfeito, e afirmou: “não tem tempo ruim por aqui! A festa só tende a melhorar”, definiu. E melhorou mesmo.

No meio de junho...

Pulamos um fim de semana e continuamos a reportagem no início da quinzena de junho. A ideia era ver o comportamento da festa em dias sem chuva. Deu certo! Céu sem nuvens, noite quente, e a ocasião serviu ainda para a geração de um vídeo, editado pela equipe de Comunicação do Clube e veiculado como propaganda em uma emissora da cidade. Sucesso total!

“O intuito é melhorar a cada ano”, destacou o vice-presidente social, Maurício Pereira de Menezes. “Buscamos manter nossa tradição, proporcionando um ambiente agradável e familiar para todos, com foco em atrações diferenciadas, e realizando ações que atraíam sempre mais público”, acrescentou.

Quando a cartela cheia vale muito

Estamos, agora, no último fim de semana da Festa Junina do Clube. Um sucesso que atraiu quase 11 mil pessoas, entre sócios e visitantes e, esta noite, é a chance de conhecer o público da festa. Abordá-los e descobrir a impressão do evento completo. Haveria, ainda, o bingo valendo uma televisão de LED última geração, coisa fina... Tínhamos de ver isso. Alguém sairia, após entrar apenas com a alegria e a esperança, carregando uma caixa de 80 centímetros por 50 e que, cujo conteúdo, integrava uma tela de televisão de alta resolução e possibilidades infinitas de entretenimento. Uma troca e tanto. Emanuel Celso Dechechi foi o vencedor do bingo da TV e, ao lado da família, posou orgulhoso para as fotos após arrematar o aparelho.



Da esq. para dir.: Glaucy Trolesi, José Carlos Dias, Patrícia Pocobi Villela, Ricardo Lisboa Villela, Sidney Chicchi, Denise Aparecida Ramos Pitton e Paulo Vitor Pitton.

Enquanto isso, na quermesse

Luiz Antonio Barbosa é um sócio com uma história peculiar. “Meu pai me deixou um título, datado de 1965. Eu não sabia exatamente do que se tratava, não frequentava o Clube, então, fui até a Secretaria e contaram que eu era, por direito, sócio”, conta Barbosa, que desfruta da quermesse acompanhado da esposa, Solange Zanete Barbosa, e da neta, Beatriz K. Barbosa. O casal, apesar de apenas agora ter começado a desfrutar da estrutura geral do Clube, possui uma longa história junto ao Primeiro de Maio. “Frequentamos esta festa junina desde que éramos noivos, há 45 anos. Estou gostando muito, a decoração está linda e há uma integração muito bonita entre as famílias”, destaca Solange.

Noutra barraca, encontramos Rafael Gaspareto e Erika Tagliamento, jovem casal que, pela primeira vez neste ano, desfruta da festa junina do Clube. “Está muito boa. Tem mais coisas que no ano passado e acho que a noite ainda vai melhorar muito”, diz Gaspareto. Erika concorda e elogia, também, a variedade. “Este ano tem a comida mexicana, que não tinha nas outras edições, e as barraquinhas estão bem localizadas. Minha impressão está sendo a melhor possível”.

Amilcar Camillo é sócio desde 1959 e veio com a esposa Rosely Torres de Almeida Camillo. Feliz ao lado da família, descreve o prazer em participar de mais uma festa junina no Primeiro de Maio. “A alimentação está excelente! O pessoal que está frequentando, também, é muito bacana e educado”. Rosely complementa: “A festa está super diversificada. Amei tudo e, tenho que ressaltar: o hambúrguer está maravilhoso”. Camillo, concorda: “Eu também comi hambúrguer, comi fogazza, está tudo excelente”.

Quando o frenesi da festa acaba, sobra o sentimento de fim, aquela angústia que nos aflige desde a infância, quando a mãe nos chamava para tomar banho - enquanto a brincadeira estava boa na rua, e que nos acompanha até hoje, nos tomando, ocasionalmente. Contudo, surge, após tais manifestação de alegria juvenil, após a saciedade da vontade enraizada em nossa alma, a volta para o merecido descanso, e, contemplados, contentes por termos participado de mais uma parcela de vida, desfrutamos da satisfação. Saciados, agradecemos a dádiva da existência:

Foi uma bela festa! E haverão outras mais...



Amilcar Camillo veio acompanhado da família e destacou o hambúrguer servido na festa.



Luiz, Solange e a neta, Beatriz, satisfeitos com a festa.



Tem mais coisas que no ano passado e acho que a noite ainda vai melhorar muito", diz Rafael Gaspareto.



"Minha impressão está sendo a melhor possível", afirma Erika Tagliamento.



"A festa está legal. A decoração este ano surpreendeu, está melhor do que no ano passado e as comidas também estão muito boas", afirma Marcelo Naves.



Gostei muito da barraca do hambúrguer e da fogazza, está muito animado e repleto de gente bonita", diz Claudia Naves.



É o terceiro dia que venho neste ano. Está bem organizada e, hoje, está muito legal. A decoração e as barracas estão ótimas", declara Vladimir Krauss.



Emanuel Celso Dechechi foi o vencedor do bingo da TV.

Tecnologia

Roupas inteligentes são o futuro da malhação?

Roupas que auxiliam no treinamento são tendência para o futuro

Quando Dhananja Jayalath e Christopher Wiebe, amigos desde a época do ginásio, tornaram-se estudantes de engenharia na Universidade de Waterloo, além da paixão pela tecnologia, compartilhavam o amor pela malhação. Gostavam de treinar pesado mas, possuidores de uma mente científica, sentiam-se frustrados pela falta de dados que conseguiam enquanto o faziam. Queriam saber, em tempo real, o que ocorria dentro de seus corpos. E conseguiram.

“A atividade física pode ser muito frustrante, sobretudo para um engenheiro, porque é realmente difícil dizer o quão bem você está realizando os exercícios enquanto os está fazendo”, lembra Jayalath. “Você sente dores no dia seguinte e se dá conta de que trabalhou mais do que deveria, sem atingir seu potencial total”, acrescenta.

A ideia de criar uma tecnologia capaz de melhorar o treinamento, evitando exageros e orientando o usuário em tempo real quanto aos seus limites, levou à criação do Athos, uma roupa de ginástica equipada com sensores capazes de analisar a atividade no interior das fibras musculares e definir a eficiência do treino.

Do consultório para o dia a dia

O Athos funciona usando uma tecnologia chamada eletromiografia (EMG), algo usado na medicina há décadas. Em teoria, trata-se de algo simples: quando você se move, a contração das fibras musculares emitem um sinal elétrico que pode ser gravado e medido. Na prática, isso é utilizado em hospitais com equipamentos que podem custar de 5 mil a 15 mil dólares, sendo amplamente utilizado na medicina des-



Christopher Wiebe e Dhananja Jayalath, inventores do Athos



LEO é destinado a ciclistas e corredores

portiva. Porém, essa tecnologia estava distante do consumidor médio.

Jayalath e Wiebe mudaram isso com a criação de seus sensores micro-EMG, acoplados diretamente a roupa e capazes de sobreviver ao suor e, até mesmo, as máquinas de lavar e secar roupas.

No site da Athos, o traje completo - que lembra um uniforme de super-herói - sai por 549 dólares, incluindo o dispositivo chamado de “Core”, que é o “cérebro” da roupa, respon-

sável por analisar os dados e orientar o treino, via Bluetooth, e enviá-los diretamente para o smartphone.

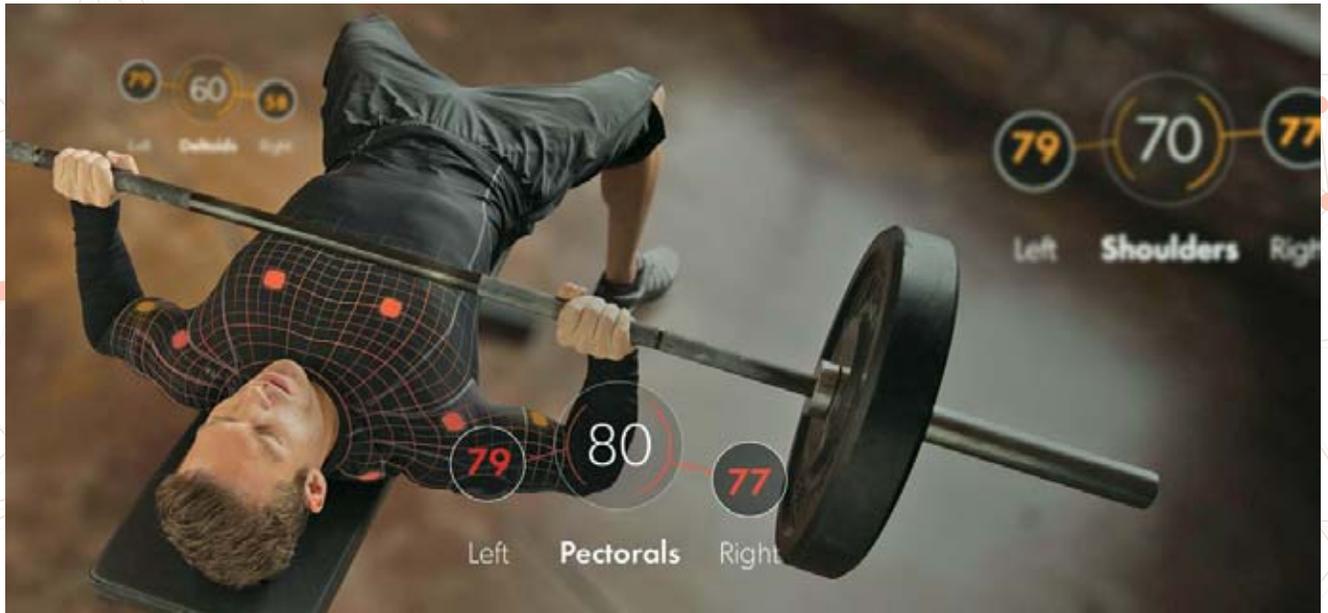
Mercado que cresce

Mas o Athos não está sozinho no mercado de tecnologias vestíveis. O LEO, destinado a ciclistas e corredores, também usa o EMG. “Nós podemos realmente usar esses sinais para medir os níveis de ácido láctico e alertar aos usuários da possibilidade de câimbra, antes dela acontecer”, diz o fundador e idealizador do LEO, Leonard MacEachern. “Antes, para esse procedimento, era necessário um laboratório, coleta de sangue e análise. Agora, podemos mostrar o que está acontecendo dentro do corpo, em tempo real, em um smartphone.”

O projeto do Leo está arrecadando fundos por meio do site de financiamento coletivo Indiegogo e cada faixa será vendida por cerca de 299 dólares.

A principal diferença entre o LEO e o Athos é que, este último, analisa a forma como os grupos musculares, em todo o corpo, estão trabalhando,





Athos analisa a forma como os grupos musculares estão trabalhando

juntos, ou não. Vamos dizer que você está fazendo um supino. A ferramenta do Athos pode ver quais fibras musculares estão exercendo mais força e alertá-lo caso aja fraqueza em uma parte do seu corpo, medindo ainda o desempenho conjunto, evitando que

uma parte de seu treino incorra em prejuízo para outra.

“Quando seus ombros estão sobrecarregados, você não é capaz de envolver o seu peito e usar os grupos musculares maiores com seu pleno potencial”, diz Jayalath. “O Athos mede

quais músculos estão se contraindo, e em que grau, medindo ainda seu ritmo cardíaco, capacidade pulmonar e padrões de respiração. Nosso objetivo é dar um feedback, em tempo real, permitindo um treino individual sem lesões”, finaliza Jayalath.

CONCURSO DE BOLSAS 2017

30
Anos

de compromisso com a educação, cultivando o

#PrazerEmAprender

Inscreva-se nas unidades

Santo André: Tel.: 2853-4470

São Bernardo: Tel.: 2129-2400

São Caetano: Tel.: 2127-7844 / 2853-4543

arbos.com.br

f /ArbosABC

COLÉGIO
ARBOS
Anos

Atividade & Lazer

Festa

Para relembrar os velhos tempos

Em 6 de agosto próximo, será realizada no salão social do Clube a festa “Túnel do Tempo - The Best of flashback”. Em sua 50ª edição, o evento trará os Dj's Marcelo Batman, Portuga, Cesinha, Marcão M Flash e Ricardinho. A entrada custa R\$ 25 e um quilo de alimento não perecível (arroz, feijão, macarrão, farinha, fubá, biscoitos ou leite em pó). Informações e reservas de mesas pelos telefones 95448-4086, 9733-2930 e 98231-3174. Os ingressos podem ainda ser obtidos pelo site www.ticketbrasil.com.br.



Evento

V Encontro de Yoga

No próximo dia 27 de agosto será realizado o V Encontro de Yoga do Clube. A atividade ocorrerá no Salão Social, ao meio-dia, e o valor é R\$ 35. As inscrições devem ser realizadas na Secretaria ou pelo e-mail esportes3@primeirode-maio.com.br.



Esportes

Recreação de Voleibol Feminino (adulto)

A partir de 2 de agosto, todas as terças-feiras, das 20h às 21h30, começa a Recreação de Voleibol Feminino (adulto). Direcionada pelo professor Everton, a atividade é gratuita e ocorre no Ginásio Poliesportivo. É necessário ter mais de 16 anos para participar.



Campeonato interno de basquete começa em agosto

De 28 de agosto à 30 de outubro, será realizado no Primeiro de Maio F.C. o Campeonato Interno de Basquete. O torneio ocorre aos domingos, às 10h e 11h. As inscrições podem ser realizadas na secretaria do Clube ou pelo Facebook, em “Basquete PMFC”. O valor é de R\$ 55.



Atividade & Lazer

Cinema



Esquadrão Suicida

Reúna um time dos super vilões mais perigosos já encarcerados, dê a eles o arsenal mais poderoso do qual o governo dispõe e os envie a uma missão para derrotar uma entidade enigmática e insuperável que a agente governamental Amanda Waller (Viola Davis) decidiu que só pode ser vencida por indivíduos desprezíveis e com nada a perder. Será que o Esquadrão Suicida conseguirá concluir a missão ou, acabará decidindo que é cada um por si?

Gênero: Ação

Classificação: 12 anos. 2h 10min. Estreia 4 de agosto

Pets – A vida secreta dos bichos

Max é um cachorrinho que mora em um apartamento de Manhattan. Quando seu dono traz para casa um viralata desleixado chamado Duke, Max não gosta nada, já que o seu tempo de bichinho de estimação favorito parece ter acabado. Mas logo eles vão ter que colocar as divergências de lado pois um coelhinho branco adorável chamado Snowball está construindo um exército de animais abandonados determinados a se vingar de todos os pets que tem dono.

Gênero: Infantil

Classificação: Livre
1h27min.

Estreia 25 de agosto



CHURRASCO NA PRAÇA

Aniversário do Clube

13 de Agosto - 13h às 18h

R\$ 20 - Crianças abaixo de 13 anos não pagam.

Só para curiosos

Sobre lobos e a lua

Já se perguntou por que os lobos uivam em noites de lua cheia? Relaxe, não há nada de fantasmagórico nisso, o uivo é a comunicação deles e eles o fazem para reunir o grupo na hora de caçar. A lua cheia é um mero acaso, pois estas noites são mais claras e propícias para localizar as presas. Além disso, o uivo serve para marcar território e os lobos são capazes de se reconhecerem à partir dele.



Porque a Seleção Brasileira tem um uniforme azul?

Aconteceu em 1958, na final da Copa, num jogo entre Brasil e Suécia. Ambos usavam uniformes amarelos e houve um sorteio para decidir quem usaria o reserva. A Suécia ganhou e o Brasil teve de usar azul. Mas acontece que essas camisas não eram oficiais, mas compradas em Estocolmo e depois bordados os números e os escudos. Vendo a decepção dos jogadores, o chefe da delegação canarinho, Paulo Machado de Carvalho, tratou de elevar os ânimos, declarando: “Era isso que eu queria: jogar de azul. Nossa Senhora Aparecida está conosco”. Azul é a cor do manto de Nossa Senhora. Como o Brasil venceu a final e conquistou seu primeiro título em Copa do Mundo, o azul foi oficializado como uniforme número 2.



Do que é feita a neve?

A neve é formada por gotas de água quando a temperatura está abaixo de zero. Nas montanhas, por outro lado, ela pode se formar até em temperaturas perto dos 4 graus em virtude da grande altitude, que impede que a neve derreta.



Falou besteira? Bate na madeira!

Esse costume data de 4 mil anos atrás, quando índios norte-americanos observaram que o carvalho era uma das árvores mais atingidas pelos raios. Acharam, então, que a majestosa árvore era a casa dos deuses na Terra. Assim, sempre que se sentiam culpados por algo, batiam no tronco da árvore para chamar os deuses e pedir perdão.





Eco, eco, eco...

O eco ocorre quando uma onda sonora reflete numa barreira, voltando para o lugar de onde veio. Ele só acontece quando a distância percorrida pelo som até o obstáculo é maior que 17 metros. Curiosidade: o som viaja no ar a 340 metros por segundo.

Por que vemos o raio e só depois ouvimos o trovão?



O relâmpago é a luz produzida pela eletricidade da nuvem. O trovão é o som do relâmpago. Como a velocidade da luz é 100 mil vezes mais rápida que a do som (300 mil quilômetros por segundo, enquanto o som viaja a 340 metros por segundo), vemos primeiro a luz, que é mais rápida, e depois o som. Curiosidade: Quando você vê um raio comece a contar os segundos e, quando ouvir o trovão, divida esse número por 3 para descobrir a distância aproximada em que o raio caiu. Se leva 12 segundos para o trovão soar, o raio está a cerca de 4 quilômetros de distância



Quer saber alguma coisa e está com preguiça de procurar? Mande sua pergunta para o Dr. Curioso, no e-mail jornalismo@primeirode Maio.com.br com o assunto "Quero Saber!"

Como as ostras fabricam as pérolas?



Qualquer corpo estranho (grãos de areia ou parasitas) que invada a concha pode causar irritação. Como mecanismo de defesa, as ostras revestem esse corpo estranho de madrepérola, uma substância cálcica que elas expelam para proteger a concha. É assim que se formam as pérolas. A maior pérola do mundo, encontrada em abril de 2001, tem 6,2 cm de comprimento, 5,3 cm de largura e 3,0 cm de altura. A preciosidade pesa 169 gramas.



Infantil - Fundamental - Médio



Ensino Médio

os melhores anos da sua vida

CONCURSO DE BOLSAS
singular.com.br singularanglo



Passatempo

Receita

PALAVRAS CRUZADAS DIRETAS

www.coquetel.com.br

© Revistas COQUETEL

Serviço especial de entrega dos Correios		O arquivo que segue junto com e-mails	O índio, por seu aspecto facial		Time, em inglês	Empenhar-se para (conseguir algo)	Gal (?), cantora
							Sobra de mercadorias vendidas a preços mais baixos
(?) de culpa, traço ausente no psicopata		Luz intensa como a do relâmpago			Sistema sanguíneo Espanhol (abrev.)		
Matéria fecal							
Tomara!			Corta com os dentes		Aliança militar criada durante a Guerra Fria		
			Atomo eletrizado				
Finta (esp.)					Capacete de origem medieval		(?) -shirt, modelo de camiseta (ing.)
Irmãos que se perdem na floresta e ficam presos em casa feita de doces (Lit.)	(?) Barbo-sa, ginasta brasileira				Apogeu		
Poesia lírica	Observatório Nacional Corja (fig.)			(?) os pontos: dar-se por vencido			Política de (?): conjunto de medidas com o objetivo de controlar a inflação (Econ.)
		Agrupamento como o de corais (Biol.)			Clássico protesto trabalhista Talento		
O nissei, em relação ao japonês	Esconde-rijo (fig.)		(?) Cavalcante, humorista brasileiro			Prenome de Maradona (fut.)	"Serviço", em SPC
Influência dos ricos fazendeiros na política					Cede; otorece Laurêncio (símbolo)		(?) das Lamentações, lugar mais sagrado do Judaísmo
Tempo líquido do molho à campanha						Usain Bolt, velocista jamaicano	
			(?) Rosa, atriz (BR)		Função espiritual de Sai Baba		
Lêmure noturno de Madagascar	(?) -perfeito, flor usada em Fitoterapia		Pedra de afiar		Instrumento de sopro, de timbre levemente nasalado		

BANCO /a/ai— |ade— |obé— |tlan— |team. /S/|onte— |sedex. 7/|imberbe. 13



Solução

E	O	R	O	R	A	T
U	B	U	G	V	I	V
O	E	R	G	N	I	A
O	W	S	I	T	E	N
I	V	D	R	V	T	O
S	D	%	I	O	C	
E	T	N	E	O	S	E
E	A	%	G	E	I	E
D	U	O	N	O	V	
V	I	R	W	O	V	F
T	V	%	B	I	R	
N	N	A	R	%	X	O
E	X	C	R	E	M	E
D	E	O	B	A	V	E
T	O	N	E	T	I	N
C	C	I	T	I	V	S

Brigadeiro de Copinho Moça



Ingredientes

- 1 lata de Leite Moça
- Meio tablete de Nestlé Classique Meio Amargo picado (75G)
- 1 caixinha de Creme de Leite Granulado e confeitos coloridos para decorar

Preparo:

Em uma panela, leve ao fogo baixo o Leite Moça com o Chocolate Nestlé Classique. Cozinhe, mexendo sempre, até obter consistência de brigadeiro mole (que corresponde a cerca de 8 minutos). Retire do fogo, acrescente o Creme de Leite Nestlé e misture bem. Distribua em pequenos copos descartáveis (30 ml de capacidade). Espere esfriar e decore com granulado ou confeitos coloridos. Conserve em geladeira até o momento de servir.

Dica

Para fazer o Brigadeiro Branco, prepare a receita com 1 colher (sopa) de manteiga, sem acrescentar o Chocolate Nestlé Classique Meio Amargo.

Sobre a Receita

- Rendimento: 18 docinhos
- Tempo de Preparo: 15 min.
- Tempo Total de Preparo: 60 min.
- Nível de Dificuldade: Fácil
- Custo: \$ - Baixo

Infocomercial

Disfunção Erétil (impotência)

Disfunção erétil (DE) é um termo médico que descreve a incapacidade de iniciar ou de manter o pênis ereto de forma adequada para a atividade sexual. Esta condição é um dos problemas sexuais mais comuns em homens e piora progressivamente com o aumento da idade. No Brasil e em vários países do Mundo, cerca de metade dos homens acima de 40 têm algum grau de disfunção erétil. A maioria dos homens pode ter alguma dificuldade de ereção de vez em quando, mas para alguns homens é um problema frequente e mais grave.

A DE pode causar baixa autoestima, ansiedade de desempenho, depressão e estresse. Além disso, pode afetar muito negativamente a qualidade dos relacionamentos íntimos. No entanto, atualmente existem muitos tratamentos seguros e eficazes a disposição dos pacientes.

O que acontece em condições normais? Para se conseguir uma ereção normal é necessária associação e coordenação de fatores como impulsos psicológicos oriundos do cérebro, níveis adequados do hormônio masculino testosterona, sistema nervoso central e periférico em bom funcionamento e um tecido vascular do pênis saudável.

Quais são os fatores de risco e causas da disfunção erétil? DE pode ser um sinal de alerta precoce de uma doença mais grave, tais como doenças cardíacas, pressão alta ou diabetes mellitus. Diagnosticar e tratar a doença que causa disfunção erétil pode melhorar o seu bem-estar geral, bem como ajudar a restaurar sua saúde sexual.

Os fatores de risco mais comuns para a DE são: Idade acima de 50, diabetes, pressão arterial elevada, colesterol alto, fumo e doença cardiovascular. Alguns hábitos adquiridos e cultivados ao longo da vida podem levar à degeneração do tecido erétil e levar ao desenvolvimento da disfunção erétil. Alguns exemplos são as drogas ilícitas, o fumo, o álcool e os alimentos gordurosos, particularmente se forem consumidos ao longo de muitos anos.

A falta de exercício, sedentarismo e obesidade também contribuem para o desenvolvimento da disfunção erétil. Se estas condições persistirem durante certo tempo, isso pode levar a uma degeneração dos vasos sanguíneos do pênis, e à restrição do fluxo sanguíneo das artérias penianas. Isto acarreta danos no tecido erétil, o que permite o vazamento de sangue através das veias durante a ereção. Modificar esses fatores de risco pode contribuir para a melhoria da saúde em geral ou até curar alguns indivíduos com a forma leve da doença.

Atividade sexual requer a mente e corpo trabalhando

juntos e em harmonia. Problemas psicológicos, emocionais ou de relacionamento podem causar ou agravar a disfunção erétil. Entre eles está a depressão, conflitos de relacionamento, estresse em casa ou no trabalho ou ansiedade sobre o desempenho sexual.

Níveis anormalmente baixos de testosterona circulante também podem causar DE, embora este não seja algo tão comum. Alguns sintomas de queda da testosterona são baixo desejo sexual, falta de energia, distúrbios do humor, perda de força muscular e depressão. Um simples exame de sangue pode determinar se o nível de testosterona está adequado ou não.

Certas doenças ou traumas físicos podem levar a interrupção do envio de sinais nervosos do cérebro ou da medula espinhal para outras partes do corpo. Estes sinais então podem não atingir o pênis durante o estímulo sexual, provocando a DE. Certas doenças, lesões ou cirurgias na região pélvica; como operações para cânceres de próstata, cólon, bexiga ou reto também podem danificar os nervos do pênis. Radioterapias pélvicas também podem provocar o mesmo efeito.

Em alguns pacientes ocorre a chamada fuga venosa ou disfunção cavernosa. Neste caso o pênis não consegue armazenar o sangue durante uma ereção. Um homem com este problema não pode manter uma ereção porque o sangue não fica preso no pênis. Esta condição pode ocorrer a qualquer homem, independe da idade. É relativamente rara, mas quando ocorre exige tratamento cirúrgico.

Alguns medicamentos, inclusive para tratamento de pressão alta e diabetes, podem também levar a DE. Nestes casos a saída é a troca da medicação com a supervisão do médico assistente.

Como a DE é diagnosticada? A DE é diagnosticada por um urologista e para a maioria dos pacientes o diagnóstico requer uma história médica, exame físico e exames laboratoriais de sangue. A história médica precisa ser detalhada e inclui entre outras coisas detalhes da sua vida sexual, histórico de doenças prévias, uso de medicamentos, hábitos e estilo de vida, cirurgias e doenças atuais em tratamento. No exame físico o médico irá verificar a sua saúde e condição física. Ele vai procurar sinais de problemas com seus sistemas circulatório, nervoso e endócrino. Isto inclui verificar sua pressão arterial, estado do pênis e testículos.

Além do exame físico existem testes que podem ser feitos no consultório que incluem a Biotesiometria e o Doppler peniano sem registro com teste de ereção fármaco-induzida. Estes testes não são dolorosos e podem fornecer informações valiosas sobre a causa da disfunção erétil. A escolha dos testes e tratamento depende dos objetivos do indivíduo.

Uma das formas eficazes e não invasivas de se avaliar o tecido erétil do pênis é através da ultrassonografia peniana. Este teste serve para avaliar as artérias e veias penianas, além dos corpos cavernosos. Os corpos cavernosos são estruturas de tecido vascular dentro do pênis que se enchem de sangue durante o estímulo sexual e são os responsáveis diretos pela rigidez durante uma ereção. A ultrassonografia pode ser aliada a um teste de ereção fármaco-induzida para se avaliar com mais detalhes o tecido dos corpos cavernosos durante o momento da rigidez plena. Este exame pode ser importante para se avaliar a necessidade de se usar medicamentos injetáveis ou de indicação de uma cirurgia de colocação de prótese peniana.

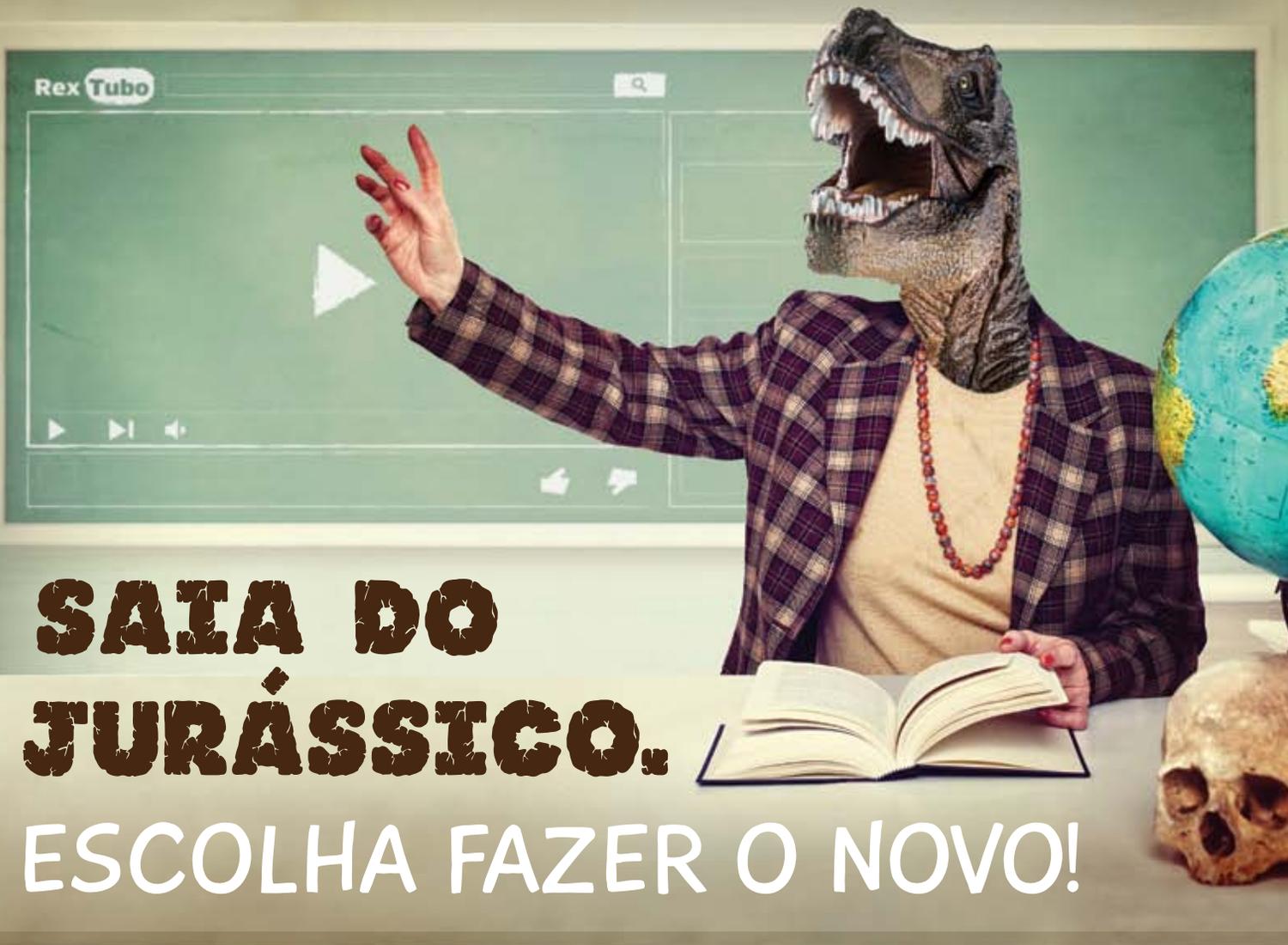
Quais são alguns dos tratamentos não cirúrgicos? A primeira linha de tratamento para disfunção erétil sem complicações é o uso de medicações orais conhecidos como inibidores da fosfodiesterase5 (PDE-5). Entre estas medicações estão: citrato de sildenafil (Viagra® e similares), vardenafila (Levitra®), tadalafila (Cialis®), lodenafila (Helleva®). Essas medicações melhoram os sinais naturais que são gerados durante o sexo, prolongando assim a ereção. Os medicamentos orais atuam relaxando as células musculares do pênis, permitindo melhor fluxo sanguíneo e uma ereção mais rígida. Estes medicamentos são muitas vezes eficazes, e quase 80% dos homens obtém alguma melhora. Embora alguns estudos tenham demonstrado que estes medicamentos podem ser usados por doentes cardíacos, homens que tomam nitratos normalmente não devem tomá-los.

Para os homens que não respondem à medicação oral existem outras opções. Uma delas é o uso de medicações intracavernosas, como o alprostadil, bimix ou trimix. Estes medicamentos são injetados no pênis, pelo próprio paciente, poucos minutos antes da relação. As taxas de sucesso podem chegar a 85%. Os efeitos adversos mais comuns do uso das drogas injetáveis são uma sensação de ardor no pênis e uma ereção prolongada que pode durar mais que quatro horas, o que exige intervenção médica para reverter a ereção.

Todos os tratamentos, com exceção de próteses e cirurgia reconstrutiva, são de efeito temporário e destinados ao uso sob demanda, ou seja, tomados no momento em que são necessários. Os tratamentos conseguem compensar, mas não corrigir o problema subjacente no pênis. É importante o acompanhamento com seu médico para relatar o sucesso ou ausência de sucesso da terapia. Se seus objetivos não forem alcançados, ou se a sua ereção não é de qualidade ou duração suficiente, você deve explorar as alternativas com o seu médico.

Quais são alguns dos tratamentos cirúrgicos? Para casos em que os tratamentos anteriormente citados não surgiram efeito, ou em casos de falta de adaptação à auto injeção, está indicado o tratamento cirúrgico. Trata-se normalmente da colocação de uma prótese peniana. Este é um dispositivo implantado dentro do pênis que permite uma ereção. Existem vários modelos disponíveis com níveis diferentes de complexidade. Um tipo mais simples de implante usa dois cilindros flexíveis que são inseridos dentro do pênis. Para ter uma ereção o seu usuário dobra o pênis para cima em uma posição ereta no momento do ato sexual. Outro modelo é inflável, também usa dois cilindros sendo que estes se enchem de líquido no momento da ereção, após o acionamento de uma bomba escondida no corpo do paciente. Este acionamento torna o pênis rígido. Existem alguns riscos envolvidos nesta cirurgia, como infecção e possibilidade de defeito no funcionamento da prótese, porém a maioria dos homens e suas parceiras estão satisfeitos com os resultados.

Dr. Alain Machado Dutra
Urologista CRM 102211
Centro de Urologia FertLife
www.fertlife.net.br



**SAI DA
JURÁSSICO.**

ESCOLHA FAZER O NOVO!

PRÉ-VESTIBULAR NO INTEGRAT+

- O único com preparação completa até a data do ENEM
- Professores divertidos e atualizados
- Equipe de coordenadores formados pela UFABC
- Plantões de dúvidas online e presencial
- Material didático completo incluso nas parcelas
- Aulões de Filosofia e Sociologia

📞 2866-5358 📞 99889-3848

Rua Siqueira Campos, 848 - Centro - Santo André

[f](https://www.facebook.com/cursointegramais) /cursointegramais



INTEGRAT+
Curso pré-vestibular

**INFORME-SE SOBRE
TURMAS DE AGOSTO**

www.cursointegramais.com.br