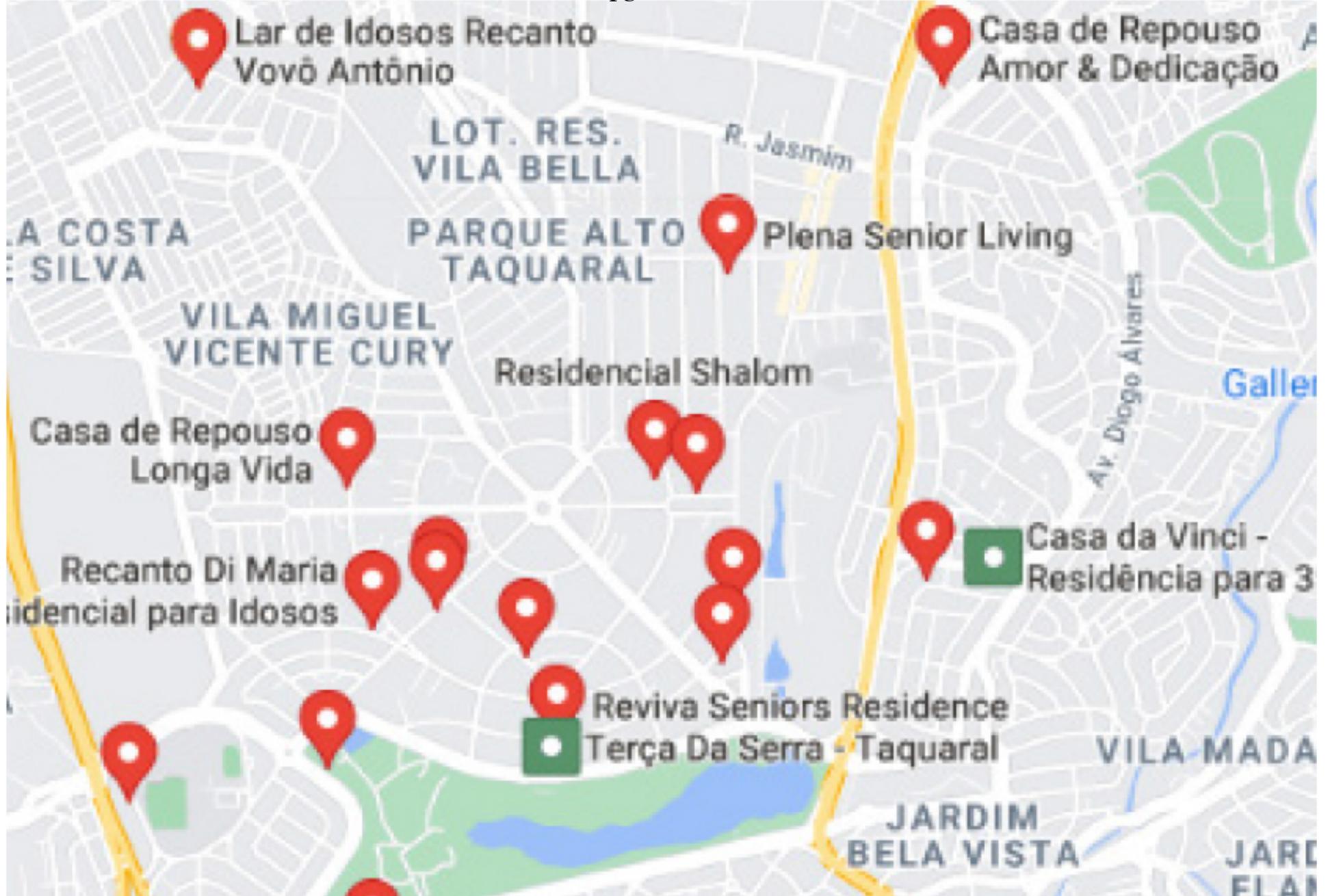


Recanto dos idosos

Região concentra mais de 20 instituições

pgs 4 e 5



Demência na 3a. idade exige cuidados

pgs 6 e 7

Idosos ON novo jeito de viver a 3a. Idade

pg 8 e 9

Diagnóstico da população idosa custou caro

pg 3

Taquaral recebe uma nova escola a Ilum-Ciência

pg 14

EDITORIAL

O dia 1. de outubro marca data de muita importância para o ser humano. Comemora-se o Dia do Idoso. Segundo a OMS - Organização Mundial da Saúde - considera idoso toda pessoa com 60 anos ou mais. E como há idoso no Brasil e no mundo. E com o passar do tempo eles serão mais numerosos ainda segundo estimativas de órgãos especializados. Campinas como muitas outras cidades tem um Conselho Municipal do Idoso responsável por acompanhar, sugerir e fiscalizar como esta população está sendo atendida pelos poderes na cidade. Entre suas responsabilidades está a realização periódica de um diagnóstico da Situação da População Idosa. O encerrado em 2020 foi entregue agora. E em função do dia uma cópia foi para o prefeito. O trabalho encerrado tem 227 páginas e custou ao Fundo da Pessoa Idosa, R\$ 192.737,00.

IDOSOS DE CAMPINAS

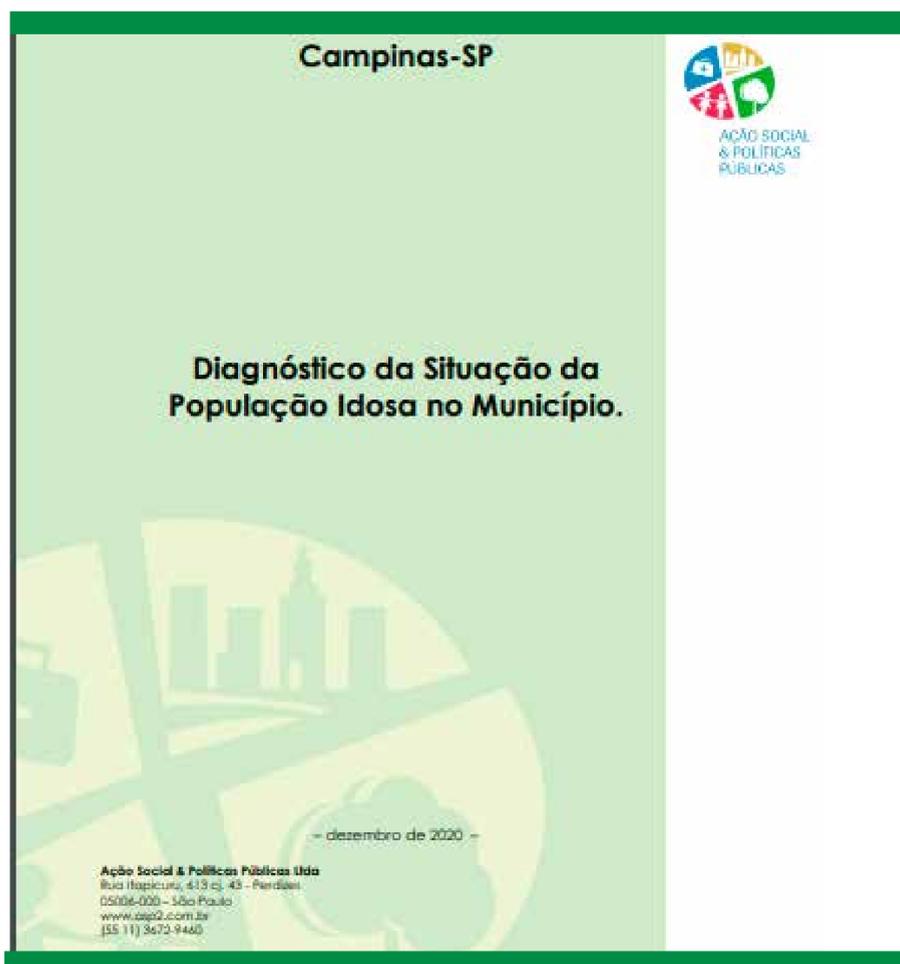
CMI entrega relatório com diagnóstico

A empresa contratada pelo CMI para realizar o Diagnóstico da Situação da População Idosa no Município até dezembro de 2020 foi concluído e está sendo enviado às autoridades e conselheiros para conhecimento. O trabalho com 230 páginas apresenta a situação da população idosa de Campinas iniciando com um diagnóstico demográfico das pessoas com idade superior a 60 anos e identificação das regiões de maior vulnerabilidade social para eles. Também foi analisadas as condições oferecidas pela sociedade campineira e pelas agências públicas instaladas em Campinas no seu esforço para eliminação das barreiras enfrentadas pelas pessoas idosas para que usufruam dos benefícios oferecidos pela sociedade em condições de igualdade com todas as outras pessoas. Esse trabalho está dividido em duas partes compostas de cinco capítulos. Cada capítulo tem uma metodologia específica e chega a conclusões distintas. Esse mosaico apresenta a situação da pessoa idosa em Campinas nesse final de década.

PARTE I – Constituída de três capítulos, apresenta a situação do idoso na cidade de Campinas, sua composição, localização, vulnerabilidade e mapas de violação.

Capítulo 1 – Apresentação da temática e seu contexto. – O primeiro capítulo apresenta, de forma geral, o tema da velhice nas sociedades modernas e na sociedade brasileira. Nesse capítulo fazemos uma apresentação ligeira das sociedades, de suas especificidades e sua importância na vida das pessoas. Também discutimos seu funcionamento e as forças que as mantêm em contínua modificação. Em seguida apresentamos algumas características da sociedade brasileira e a constituição da velhice como um tema social e político e as vertentes de análise acadêmica, política e social desse tema. É neste capítulo, ainda, que apresentamos alguns conceitos teóricos que serão usados em todo o trabalho.

Capítulo 2 – População idosa de Campinas: características sociodemográficas e territorialização. – No segundo capítulo apresentamos o perfil social e demográfico das pessoas idosas moradoras de Campinas. Quantos são? Qual seu perfil social e demográfico? Onde

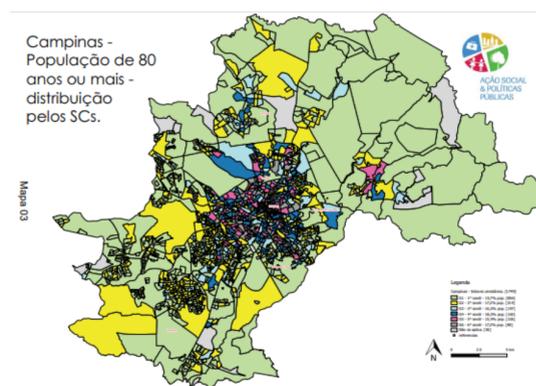


estão? Também é nesse capítulo que apresentamos diferentes tipos de indicadores de vulnerabilidade e apresentamos o Índice Campineiro de Vulnerabilidade Social da Pessoa Idosa – ICVSI. Este índice nos dará um mapa da vulnerabilidade: as regiões campineiras onde se concentram as pessoas mais vulneráveis.

Capítulo 3 - Violação de direitos. – Este capítulo apresenta as violações dos direitos que ocorrem por conta das características pessoais das pessoas idosas. Apresentamos as violações, o perfil social das vítimas e o local em que ocorrem de forma reiterada e frequente.

PARTE II – É composta de dois capítulos que apresentam as políticas públicas, ações e programas desenvolvidos em Campinas para a população com idade igual ou superior a 60 anos.

Capítulo 4 – O arcabouço teórico e legal das políticas públicas em Campinas. – No capítulo 4 apresentamos a legislação municipal de defesa e apoio às



pessoas idosas de Campinas. Essa apresentação se inicia na década de 1990 e apresenta 30 anos de evolução das iniciativas legais municipais, voltadas para as pessoas idosas.

Capítulo 5 – Rede de atendimento e proteção dos direitos do idoso. – O quinto e último capítulo apresenta as agências municipais que administram as políticas públicas para as pessoas idosas quer esse público seja prioritário dessas agências ou não. Por último, apresentamos as conclusões que fazem uma

síntese dos diversos capítulos, dando um sentido geral ao trabalho.

ANEXO Além do presente documento, apresentamos ao Conselho Municipal do Idoso, como documento anexo, porém independente, um conjunto de sugestões para a superação de problemas apresentados no diagnóstico. Essas sugestões são articuladas entre si e a elas podem ser acrescidas tantas outras, dependentes da vontade e da possibilidade de ação do próprio CMI.

PREÇO DO RELATÓRIO

R\$ 200 mil ou R\$ 1 mil por página



PREFEITURA MUNICIPAL DE CAMPINAS
Secretaria Municipal de Assuntos Jurídicos



TERMO DE CONTRATO Nº 104/18

Processo Administrativo: 2016.00008499-13

Interessado: Secretaria Municipal de Assistência Social, Pessoa com Deficiência e Direitos Humanos

Modalidade: Tomada de Preços nº 06/2017

O Contrato foi assinado no dia 9 de outubro de 2018, tendo pelo lado da Prefeitura a Secretária Municipal de Assistência Social Pessoa com Deficiência e Direitos Humanos, Eliane Joceilane Pereira junto com o representante da empresa Ação Social & Políticas Públicas LTDA - EPP. No parágrafo terceiro: *Do Reajustamento de Preços e do Reequilíbrio Econômico Financeiro, constava o item 3.1 - Nos termos da Lei Federal 10.182/01, os preços contratados não sofrerão reajuste, tendo em vista que o prazo do Contrato é de 12 (doze) meses.* Mas o item 3.2 mencionava a possibilidade de prolongamento do prazo e uma fórmula matemática acordada pelas partes para um reajuste. Na época da assinatura do contrato, quem dirigia o CMI era a gestão anterior a de hoje, que assumiu em 2021.

Assim, os atuais conselheiros receberam cópia digital do documento alguns dias antes da entrega oficial neste 1. de outubro, como comemoração ao Dia Nacional do Idoso e Dia Internacional da Terceira Idade.

Da gestão anterior há poucas informações sobre o Relatório exceto comentários de bastidores dando conta de que alguns conselheiros da época teriam se desdobrado para ajudar na realização do documento. Da mesma forma se diz sobre o pagamento de R\$ 192.737,00, (sem menção reajuste) que teria sido feito com verba do Fundo da Pessoa Idosa administrado pelo CMI. A partir deste 1. de outubro os conselheiros vão poder se debruçar sobre as 227 páginas do Relatório para conhecimento e análise do conteúdo. A cópia do Contrato, que está em poder do Jornal, foi passada por fonte fidedigna que se isentou de comentar este documento e sobre o Relatório produzido e cuja cópia impressa foi levada ao prefeito.

O **MUNICÍPIO DE CAMPINAS**, inscrito no CNPJ/MF sob o nº 51.885.242/0001-40, com sede na Avenida Anchieta, nº 200, Centro, CEP: 13.015-904, Campinas, Estado de São Paulo, devidamente representado, doravante denominado **CONTRATANTE**, e a empresa **AÇÃO SOCIAL & POLÍTICAS PÚBLICAS LTDA.-EPP**, inscrita no CNPJ/MF sob o nº 07.995.506/0001-27, por seu representante legal, doravante denominada **CONTRATADA**, acordam firmar o presente instrumento de Contrato, em conformidade com o Processo Administrativo em epígrafe, o qual é de pleno conhecimento das partes, integrando o presente instrumento como se transcrito estivesse, sujeitando-se as partes às condições estabelecidas nas seguintes cláusulas:

PRIMEIRA - DO OBJETO

1.1. Constitui objeto a realização de diagnóstico sobre a situação da população idosa no município de Campinas, em conformidade com o Anexo II – Projeto Básico do edital licitatório da Tomada de Preços nº 06/2017, e nas condições estabelecidas neste instrumento.

SEGUNDA - DO VALOR DO CONTRATO

2.1. As partes atribuem a este Contrato, para efeitos de direito, o preço global de R\$ 192.737,00 (cento e noventa e dois mil e setecentos e trinta e sete reais).

2.2. O valor definido nesta cláusula inclui todos os custos operacionais da atividade, inclusive

EXPEDIENTE



Editor: Gilberto Gonçalves
(19) 98783-5187
gilberto@clicknoticia.com.br
editor@jornalaltaquaral.com.br
comercial@jornalaltaquaral.com.br

Rua Alberto Belintani, 41
Jardim Colonial - CEP 13087-680
Campinas/SP



Centros de Longevidade

Estado tem mais vinte unidades

DA ASSESSORIA DO GOVERNO

Alinhado ao aumento da expectativa de vida, o Governo de SP celebrou nesta sexta-feira (1º/10), o Dia Internacional do Idoso com o anúncio de 20 novos Centros de Longevidade Ativa para a população 50+, com investimento total de R\$ 16 milhões. O evento, realizado no Palácio dos Bandeirantes, contou com a presença e participação do Governador João Doria, da Secretária de Estado de Desenvolvimento Social, Célia Parnes, Secretário da Saúde, Jean Gorinchteyn, Secretária da Pessoa com Deficiência, Célia Leão, Secretário de Habitação, Flávio Amary,

apresentando as ações estaduais para a promoção do envelhecimento ativo. “Políticas públicas inovadoras e que ampliem as oportunidades de inclusão digital, produtiva, e social, além de formação, convivência e qualidade de vida, são essenciais para a promoção do desenvolvimento da sociedade paulista. O olhar cuidadoso e de muito respeito do Governador João Doria, coloca estas pautas sempre como prioridade para todas as secretarias estaduais”, destacou Célia Parnes, Secretária Estadual de Desenvolvimento Social. O Centro de Longevidade Ativa será um espaço com serviços

voltados ao acolhimento, atendimento e inclusão de pessoas com 50 anos ou mais em situação de vulnerabilidade social. Além das atividades de convivência, haverá ainda ações que vão promover a inclusão produtiva, novas carreiras e empreendedorismo entre os idosos, incluindo apoio à qualificação e formação, além de atividades envolvendo tecnologia. A iniciativa faz parte do programa SP Amigo do Idoso, que tem o objetivo de executar ações efetivas e integradas, fortalecendo o papel social do idoso e contribuindo para uma postura mais ativa e saudável diante do envelhecimento. Além dos CLAs, o programa é

composto por uma ampla rede de equipamentos voltados à atenção aos idosos. Apenas nesta gestão, o Governo de SP já atingiu a marca de 54 unidades entregues, sendo 45 novos Centros de Convivência do Idoso (CCIs) e 7 Centros Dia do Idoso (CDIs), e a revitalização de 2 CCIs (Bastos e Sete Barras). O SP Amigo do Idoso conta ainda com o Projeto Longevidade, que promove ações para a inclusão produtiva e digital para a população acima de 50 anos de baixa renda.

Blue Zones

Na ocasião a Secretária Célia Parnes também apresentou indicadores estaduais relacionados ao tema

e do “Blue Zones”, conceito desenvolvido pela ONU para reconhecer locais no mundo onde as pessoas são mais longevas, ultrapassando a marca de 100 anos de idade. Tais regiões destacam características e práticas específicas que resultam em casos de alta incidência de longevidade, como movimentar-se naturalmente, propósito, desacelerar, comer menos, alimentação com base em vegetais, vinho, fé, colocar família como prioridade e pertencimento. O evento, realizado no Palácio dos Bandeirantes, abriu o III Longevidade Expo + Fórum, que realiza a II Maratona Digital da Longevidade, com palestras e painéis de discussão relacionada.

AMB reforça posição

CID quer incluir velhice como doença

1º de outubro – Dia Nacional do Idoso e Dia Internacional das Pessoas Idosas. Posição da Associação Médica Brasileira sobre velhice vir a ser considerada doença na CID. A Assembleia Mundial de Saúde, órgão de governança que estrutura e apresenta as ações a serem cumpridas pela Organização Mundial da Saúde, OMS, prevê instituir a velhice como doença, na Classificação Internacional de Doenças, em sua próxima edição – a CID 11, a partir de 1º de janeiro de 2022. A ideia que, aliás, não condiz sob hipótese alguma com o histórico e valoroso trabalho em prol da

vida humana empreendido pela OMS, é contestada pela Associação Médica Brasileira (AMB), entre outras instituições lisas e sérias de todos os continentes. César Eduardo Fernandes, presidente da AMB, vê com enorme preocupação a possibilidade de isso realmente ocorrer. Segundo ele, inúmeros problemas de registros de doenças específicas e relacionadas à idade mais avançada simplesmente serão catalogados como velhice, uma vez que assim passarão a ser considerados no Código Internacional, CID. “Essa é uma etapa da vida de todos nós. Há questões da saúde próprias da velhice; e uma série

delas depende de o organismo atingir determinada faixa etária para se manifestar. Aliás, certas pessoas, mesmo nessa fase, não apresentam tais doenças. Então catalogá-las de forma simplista pode trazer prejuízos tanto ao entendimento do que acontece na velhice quanto à elaboração de políticas de saúde baseadas em ocorrências por idade”. Pela proposição da Assembleia Mundial de Saúde, ocorreria a inclusão do código MG2A (velhice) em substituição ao código R-54 (senilidade), no capítulo 21 da CID. A Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia também já se manifestou contrariamente.

Informa que:

“No Brasil, cerca de 3/4 das mortes ocorrem a partir dos 60 anos, por doenças cardiovasculares, oncológicas e neurológicas, entre outras. E se todos os motivos forem resumidos à velhice, correremos o risco de faltar informação e investimento para o tratamento destas doenças”. Um manifesto amplo de celebridades e instituições como o Centro Internacional da Longevidade – ILC Brasil pontua ser a velhice é a maior conquista social dos últimos 100 anos. Considera-la doença, adverte o documento, “é um retrocesso e contribui para acentuar globalmente preconcei-

tos em relação à longevidade – o que denominamos idadismo (ou ageísmo) –, traduzidos em estigmas e preconceitos profundamente a saúde emocional e psicossocial das pessoas que envelhecem”. Participe você também dessa corrente por promoção do envelhecimento com oportunidades de protagonismo, em uma sociedade na qual os mais velhos sejam respeitados e valorizados por suas potencialidades como sujeitos de direitos.

Todos seremos idosos amanhã.

São Paulo, 1º de outubro 2021
Associação Médica Brasileira

O aumento da população 60+, corresponde há mais de 37 milhões de brasileiros (IBGE, 2021). No Dia Internacional do Idoso, 1º de outubro – instituído pela ONU (Organização das Nações Unidas) o Método SUPERA Ginástica para o cérebro, faz uma trilha para te ajudar a evitar termos preconceituosos e há ter melhores comportamentos em relação aos idosos, um olhar necessário para todos .

1. Velhice não é doença

– CID11 - Envelhecer é uma conquista e um direito da humanidade, reconhecido pela OMS (Organização Mundial da Saúde) ao publicar o “Relatório Mundial de Envelhecimento Saudável”, em 2015, trazendo o conceito de autonomia e saúde e destacando que a velhice seria o resultado das influências biopsicossociais em nosso curso de vida, sendo, portanto, heterogênea e individualizada. No entanto, o preconceito com o envelhecer vai além e em janeiro de 2021, a mesma OMS classificou a velhice como doença (CID-11) o que, segundo a Professora Doutora Thais Bento Lima, gerontóloga parceria científica do Método SUPERA, contribui ainda mais para o descaso e para os estereótipos com a pessoa idosa.

“Tratar a velhice como uma referência diagnóstica poderá comprometer, por exemplo, a realização de uma investigação clínica mais detalhada de uma doença específica deste período, quando esta apresentar sinais e sintomas inespecíficos, que são bastante comuns na velhice. Assim, se o paciente tiver 60 anos ou mais, o médico poderá apenas entender que se trata de um problema de “velhice”. Além disso, seguindo esta linha de raciocínio, dados utilizados para o embasamento da criação de políticas públicas também poderão ser comprometidos, porque eles não refletirão as causas de óbitos de maneira fidedigna”, alertou a especialista.

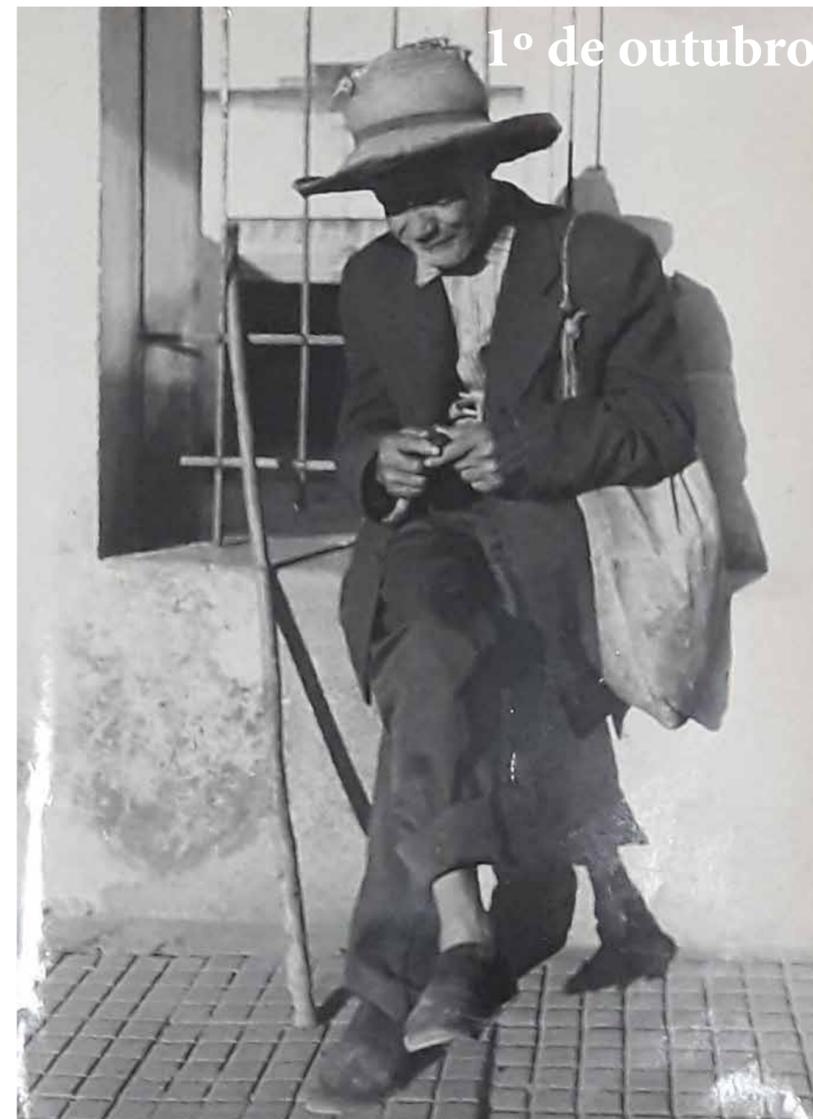
2. Idadismo... já ouviu falar?

- Para entender o preconceito contra pessoas idosas, é preciso entender o conceito de idadismo. O termo é utilizado no meio acadêmico para tratar do preconceito relacionado à idade, colocando na maior parte das vezes o jovem como um ser superior ao idoso, tornando-o descartável para a sociedade. “Na prática é muito simples entender o idadismo a partir de questões simples ligadas ao nosso dia a dia, como propagandas e programas de TV, piadas e publicações preconceituosas em redes sociais, satirizando os idosos em diferentes momentos de suas rotinas”, explicou Thais Bento.

3. Dando adeus a termos pejorativos - “vovinha”, “vovó”, “meu

DIA DO IDOSO

Lutar contra o preconceito



“vêio” ou “cabecinha de algodão”, “Meu amor”, “Florzinha”...

- Por mais que pareçam carinhosos e repletos de espontaneidade, alguns termos podem soar ofensivos e preconceituosos para quem já passou dos 60 anos. Mais do que simples “apelidos”, os termos citados quando aplicados de forma pejorativa reforçam na sociedade um comportamento de descarte e exclusão as pessoas que já passaram dos 60 anos.

“Um exemplo simples que nos ajuda a enxergar o problema com mais clareza é que os termos “velho” e “avó/avó” não são sinônimos. Logo, nem todo idoso será avó de alguém. Caso você opte por não ter filhos, não assumirá esse papel social quando do velho, e pode se sentir desconfortável ao ser abordado como tal. Portanto é sempre importante nos atentarmos aos estereótipos”, alertou.

4. Uma população economicamente ativa

- Durante a pandemia, com acentuação dos números de desemprego no país, milhões de idosos assumiram com os seus benefícios sociais as despesas de famílias inteiras sendo em muitos casos os principais provedores da casa. No passado os idosos não eram considerados uma população economicamente ativa e tinham seus direitos violados. “Os benefícios sociais que são pagos aos idosos representam hoje uma parcela significativa da economia brasileira. Este dinheiro vem das mãos de pessoas que contribuíram para o país e que, no período destinado ao aproveitamento de seu tempo por vezes precisam voltar a trabalhar para somar esses ganhos a suas aposentadorias, devido a fatores sociais, como perda de direitos conquistados e o aumento de custos para o acesso

a serviços e à oportunidades de uma melhor qualidade de vida”, lembrou Thais.

5. Mais anos de vida ou mais vida aos anos?

- É importante destacar que não existe um “velho típico”: a única coisa que há em comum entre os idosos, ao menos de uma mesma nação, é a sua idade cronológica (60+ em países em desenvolvimento e 65+ em países desenvolvidos)”, disse. Ainda segundo Thais Bento, embora todos passemos por alterações fisiológicas naturais do envelhecimento, elas não nos tornam doentes. “As mudanças são próprias da nossa idade e, por conseguinte, não possuem um marcador cronológico, o que implica na existência de idosos longevos com uma saúde que pode ser equiparada a de um jovem adulto, além disso a velhice tem suas múltiplas faces, cada indivíduo que está envelhecendo deve ter a sua particularidade respeitada”, lembrou a especialista, que completou “A velhice não é uma doença. É importante que esta informação seja disseminada, por meio de ações educativas e de políticas públicas. E que a longevidade não passe a ser temida pelos velhos e pela sociedade, mas sim, cada vez mais comemorada por toda a sociedade, como uma conquista social e uma importante fase da vida para a realização de sonhos, descobertas de novos significados e de projetos de vida”, concluiu.

LEGISLAÇÃO ESPECÍFICA

• Lei Orgânica de Assistência Social (LOAS) em 1993

– Assegura que todos os indivíduos têm direito a Seguridade Social, Saúde e Previdência. Nesta Lei, destaca-se o Benefício de Prestação Continuada (BPC), que garante que pessoas com idade igual ou superior a 65 anos, que não possam ou não tenham quem possa suprir as necessidades básicas, recebam o valor de um salário-mínimo todos os meses.

• Política Nacional do Idoso em 1994

– que conforme descrito pela pesquisadora Ana Amélia Camarano em 2016 “consiste em um conjunto de ações governamentais com o objetivo de assegurar os direitos sociais dos idosos, partindo do princípio fundamental de que ‘o idoso é um sujeito de direitos e deve ser atendido de maneira diferenciada em cada uma das suas necessidades físicas, sociais, econômicas e políticas”.

• O Estatuto do Idoso

- foi instituído no ano de 2003 com uma Lei Federal assegurando direitos a pessoas com 60 anos ou mais, nele podemos encontrar artigos de diversas naturezas como saúde, lazer, habitação entre outras coisas. Nem todos sabem, mas os idosos têm seus direitos garantidos pelo estatuto.

• A Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa (PNSPI, Nº 2.528 de 19 de Outubro de 2006)

- tem como objetivo recuperar, manter e promover a autonomia e independência do indivíduo idoso, direcionando medidas coletivas e individuais de saúde, em consonância com os princípios e diretrizes do Sistema Único de Saúde, tais como: promoção do envelhecimento ativo e saudável, atenção integral, integrada à saúde da pessoa idosa, estímulo às ações intersectoriais, visando a integralidade da atenção, provimento de recursos capazes de assegurar a qualidade da atenção à saúde da pessoa idosa e por fim o estímulo a participação e fortalecimento do controle social.

Mansões garantem *status* de luxo



Terça Da Serra
Taquaral
Casa de repouso
Av. Dr. Heitor Penteado, 1641 -
(19) 3367-4628
Fecha às 16:00

Casa Da Vinci
Residência para 3ª idade
Casa de repouso para idosos
Av. Diogo Alvares, 2193 e 2.207
(19) 2144-9480

Reviva Seniors Residence
Residência geriátrica
R. Fernão de Magalhães, 689 -
(19) 3579-1999
Fecha às 17:00

Casarão do Vovó - Unidade 03
Residência geriátrica
R. Fernão de Magalhães, 77 -
(19) 99386-1035
Aberto 24 horas

Terça Da Serra - Taquaral
Casa de repouso
Av. Dr. Heitor Penteado, 1641 -
(19) 3367-4628
Fecha às 16:00

Casa de repouso girassol
Casa de repouso para idosos
R. Bartolomeu Bueno da Silva,
75 - (19) 3278-3957
Aberto 24 horas

Casa De Repouso
Jesus De Nazare
Casa de repouso para idosos
R. Latino Coelho, 105.
(19) 3043-8711

Pousada da Melhor Idade
Residência geriátrica
Av. Dr. Heitor Penteado, 556.
(19) 3367-2591
Fecha às 17:00

Terça da Serra Residencial
Sênior - Sede
Casa de repouso para idosos
Av. Almeida Garret, 1317.
(19) 3325-8969
Aberto 24 horas

Angels Life - Residencial Sênior
Casa de repouso para idosos
R. Afrânio Peixoto, 94.
(19) 97405-6119
Aberto 24 horas

Lar de Idosos Recanto
Vovô Antônio
Casa de repouso para idosos
R. Domingos Borges de Barros,
261 - (19) 2121-1556
Aberto 24 horas

Residencial Shalom
Casa de repouso para idosos
R. Emerson José Moreira, 751 -
(19) 97122-4088
-Fecha às 19:00

Recanto da Melhor Idade
Clínica de repouso
R. Jorge de Figueiredo Corrêa,
377. (19) 2121-2700
Aberto 24 horas

Casa Repouso
Recanto Primavera
Clínica de repouso
Av. Artur Paioli, 187.
(19) 3242-6188
Aberto 24 horas

Casa De Repouso Renascer
Clínica de repouso
Rua Baroneza Geraldo
de Resende, 186

Recanto Di Maria Residencial
para Idosos
Casa de repouso para idosos
R. Fernão Lopes, 1290.
(19) 3241-6749
Aberto 24 horas

Casa de Repouso Longa Vida
Clínica de repouso
Rua Padre Domingos Giovanini,
535 - (19) 3241-0789
Fecha às 18:00

CVI - Centro de Vivência
dos Idosos
Serviços de cuidados para idosos
Parque Portugal - Portão 5
Mais de 3 anos no mercado
Av. Dr. Heitor Penteado.
(19) 3284-3035
Fecha às 22:00

Plena Senior Living
Casa de repouso para idosos
R. das Camélias, 512.
(19) 3326-0131
Aberto 24 horas

Clínica De Repouso Marangoni
Clínica de repouso
Av. Diogo Álvares, 2316.
(19) 3256-4015
Aberto 24 horas

Casa de Repouso Amor
& Dedicção
Casa de repouso para idosos
R. Irene Moretzsohn, 98.
(19) 3326-1072
Aberto 24 horas

Alegro Residencial Sênior
Casa de repouso
Av. Almeida Garret, 1351.
(19) 99272-5555
Aberto 24 horas

Mais de 20 instituições no Taquaral com mensalidades acima de R\$ 10 mil



Demência em idosos. Quando procurar ajuda?

A população de idosos tem aumentado no Brasil, assim como a expectativa de vida do brasileiro. O Brasil tem mais de 28 milhões de pessoas nessa faixa etária, número que representa 13% da população do país. E esse percentual tende a dobrar nas próximas décadas, segundo a Projeção da População do IBGE. O aumento do número de idosos e do seu tempo de vida traz como consequência o aumento de casos de doenças típicas dessa faixa etária, como a demência. Segundo a médica geriatra Priscilla Musi pode-se pensar assim sobre demência:

1 – O que é demência? E demência senil? A demência é o declínio da capacidade cognitiva associado à perda da capacidade de executar tarefas do dia a dia. É um termo geral para várias doenças neurodegenerativas que afetam principalmente pessoas na terceira idade. Assim, a expressão “demência senil”, embora ainda apareça na literatura, tende a cair em desuso.

2 – Quais as suas principais causas modificáveis? Uso de drogas e álcool, depressão, hipotireoidismo, perda progressiva de visão e audição, infecções como AIDS e sífilis; deficiência de vitamina b12 e ácido fólico; tumores cerebrais ou hidrocefalia; e reações tóxicas a medicamentos como os antidepressivos, anti-histamínicos, anticonvulsivos, corticosteroides, sedativos, antiparkinsonianos e ansiolíticos.

3 – E as causas não modificáveis? Fatores genéticos e o envelhecimento natural do organismo.

4 – Quais os principais tipos de demência? As demências reversíveis podem ser causadas pelos seguintes fatores: depressão, quadros endócrinos (hipotireoidismo ou hipertireoidismo, dentre outros), má nutrição, deficiências vitamínicas (B12, ácido fólico, tiamina), anemia, desidratação, uso indevido de medicações, hidrocefalia normotensiva, infecções e tumores cerebrais. Ao se tratar a questão originária, os sintomas demenciais habitualmente desaparecem. As demências irreversíveis são caracterizadas por processos degenerativos do cérebro. Fazem parte deste grupo a doença de Alzheimer, doença vascular, doença de Creutzfeldt-Jakob, doença de Huntington, doença de Pick, doença de Parkinson, demência associada à AIDS e demência decorrente de traumatismo craniano.

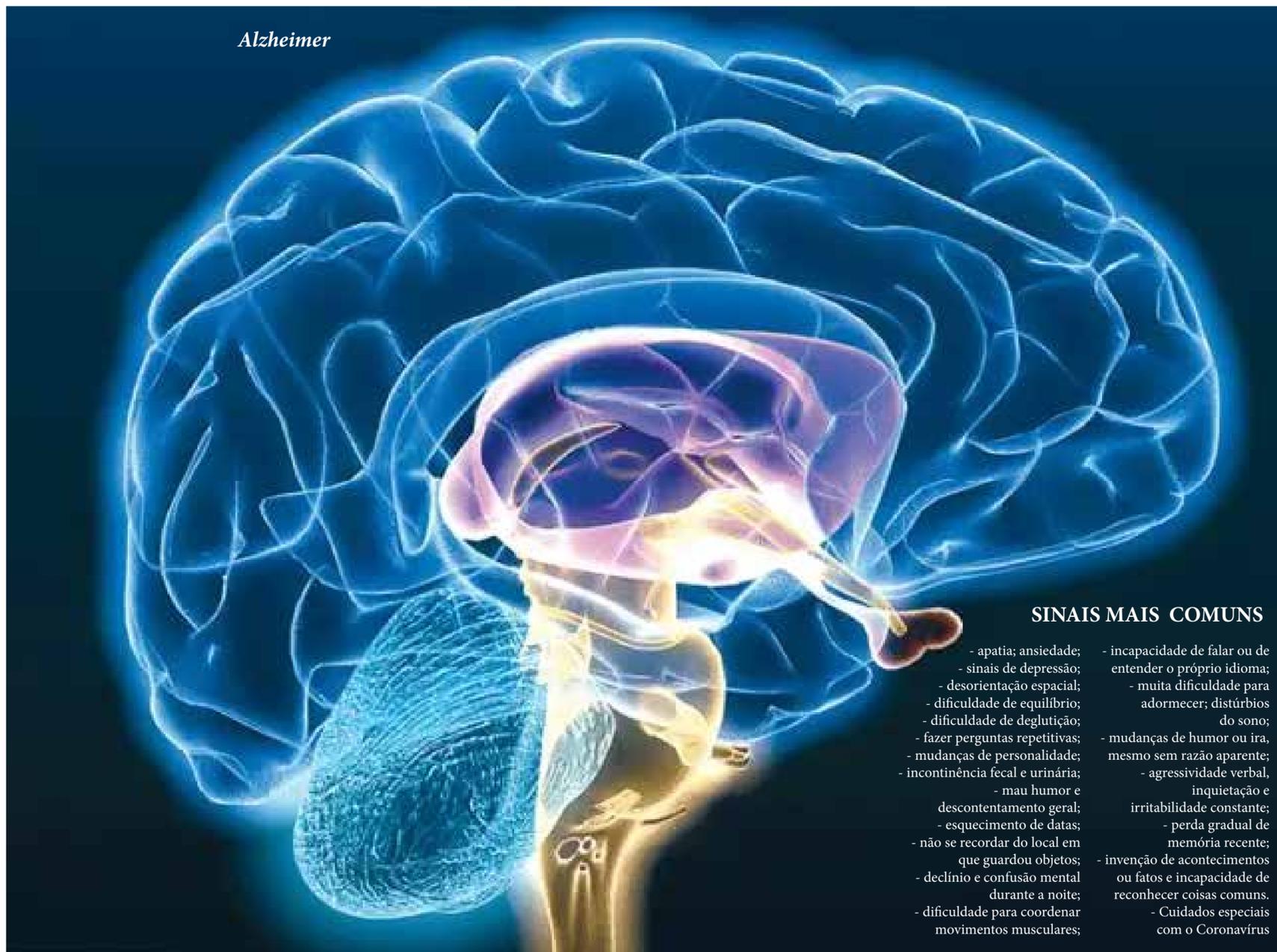
5 – Quais os sinais de alerta? Quando procurar um médi-

co? Perda da memória, confusão e desorientação; dificuldade em compreender comunicação escrita ou verbal, tomar decisões e/ou reconhecer familiares e amigos; esquecimento de fatos comuns como o dia em que estão, mês ou ano; alteração da personalidade e do senso crítico; falta de apetite, perda de peso, incontinência urinária e fecal; perda da orientação em ambientes conhecidos; movimentos e fala repetitivos; dificuldade em dirigir, fazer compras sozinho, cozinhar e realizar os cuidados pessoais. Caso seja identificado qualquer um desses sinais, o paciente deve ser levado ao médico.

6 – Que comportamentos e atitudes ao longo da vida mais influenciam o desenvolvimento de um quadro de demência na fase idosa? No intervalo entre os 18 e os 45 anos, o baixo nível de escolaridade e a má qualidade de sono. No intervalo entre os 45 e os 65 anos, a hipertensão, a obesidade, a perda de audição e transtorno psiquiátrico não tratado. No intervalo superior a 65 anos, tabagismo, depressão, inatividade física, diabetes e isolamento social.

7 – Como a família pode ajudar a identificar e colaborar com o tratamento? Por meio de medidas comportamentais, como manter ao máximo a rotina diária, não modificar bruscamente o ambiente em que a pessoa vive, expor o paciente à luz solar no período da manhã por pelo menos 60 minutos, estimular a prática de caminhadas e atividade física. Além disso, é preciso evitar luminosidade e barulho à noite, estimulado o indivíduo cognitiva e emocionalmente com linguagem verbal e não verbal, incentivar a participação em grupos de apoio, como terapia do toque ou musicoterapia. Devem ser responsáveis por levar o idoso ao geriatra. E, claro, quanto mais paciência e amor a família tiver com esse idoso, menos doloroso será o processo.

8 – Quais os principais tratamentos disponíveis? É possível estabilizar o quadro? Revertê-lo? Controlá-lo? Os exercícios mentais, jogos multitarefas, exercícios físicos, alimentação balanceada, parar de fumar, fazer terapia e buscar sempre ter um propósito de vida. As demências irreversíveis não apresentam tratamento curativo ou de reversão medicamentosa. As medicações que existem atualmente ainda são apenas para melhorar o comportamento e não apresentam evidência concreta de impacto sobre a progressão da doença.



SINAIS MAIS COMUNS

- apatia; ansiedade;
- sinais de depressão;
- desorientação espacial;
- dificuldade de equilíbrio;
- dificuldade de deglutição;
- fazer perguntas repetitivas;
- mudanças de personalidade;
- incontinência fecal e urinária;
- mau humor e descontentamento geral;
- esquecimento de datas;
- não se recordar do local em que guardou objetos;
- declínio e confusão mental durante a noite;
- dificuldade para coordenar movimentos musculares;
- incapacidade de falar ou de entender o próprio idioma;
- muita dificuldade para adormecer; distúrbios do sono;
- mudanças de humor ou ira, mesmo sem razão aparente;
- agressividade verbal, inquietação e irritabilidade constante;
- perda gradual de memória recente;
- invenção de acontecimentos ou fatos e incapacidade de reconhecer coisas comuns.
- Cuidados especiais com o Coronavírus

O que é e como agir para obter um diagnóstico mais preciso na 3a. idade

Essa síndrome pode variar de acordo com o grau de comprometimento e a possibilidade ou não de reversão do quadro, segundo a psicogeriatra e psiquiatra Marcel Vella Nunes. Ele oferece um panorama sobre ela nessa fase da vida e, também, os principais sintomas ou sinais que sugerem a busca de ajuda profissional para conter o impacto desse problema na vida de seu ente querido. Como a expectativa de vida da população brasileira está aumentando, a tendência é que a prevalência desse tipo de tivas e curativas. Possibilitaram, ainda, a remissão de muitos males dos

aparelhos circulatório e respiratório, que antes figuravam na lista cognitivo e melhore a qualidade de vida.

ENTENDA A CAUSA

O envelhecimento é doença também se mantenha por aqui. Recentemente, uma matéria publicada pelo Jornal da USP destacou que daqui a 10 anos, o Brasil terá a quinta população mais idosa do planeta, segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). Esse aumento da longevidade é o resultado das conquistas tecnológicas da ciência e dos avanços da medicina nos últimos 50 anos.

enfermidades neuropsíquicas de grande prevalência no grupo da terceira idade, a orientação é observar os sintomas e sinais dessa doença. Isso possibilita o diagnóstico precoce e um acompanhamento profissional que diminua o comprometimento neurocaracterizado por um declínio natural e progressivo que implica a diminuição funcional da maioria dos processos fisiológicos.

CRÔNICA OU PROGRESSIVA

A demência é uma síndrome – geralmente de natureza crônica ou progressiva – na qual há deterioração da função cognitiva

(ou seja, a capacidade de processar o pensamento) além do que se pode esperar do envelhecimento normal. Afeta a memória, o pensamento, a orientação, a compreensão, o cálculo, a capacidade de É preciso muita atenção nos sintomas mais comuns aprendizados, a linguagem e o julgamento. A consciência não é afetada. O comprometimento da função cognitiva geralmente é acompanhado e, às vezes, precedido de deterioração do controle emocional, comportamento social ou motivação, levando assim a uma perda da qualidade de vida e funcionalidade. Sabe-se, porém,

que os quadros demenciais, principalmente o Alzheimer, resultam do acúmulo de duas proteínas no cérebro. Uma delas é a beta-amiloide, que forma placas de gordura nas áreas cerebrais. A outra é a proteína tau, que é identificada sob a forma de fibrilas que se parecem com as pequenas caudas dos girinos. Além das causas metabólicas, os fatores genéticos também influenciam consideravelmente o desenvolvimento dos quadros demenciais. Por isso, incentive o seu familiar de mais idade a manter uma rotina diária de atividades que estimulem a mente e o corpo. Exercitar o

cérebro e o corpo pode trazer excelentes resultados, já que essas medidas funcionam como fator de neuro: apatia;- ansiedade;- sinais de depressão;- desorientação espacial;- dificuldade de equilíbrio;- dificuldade de deglutição;- fazer perguntas repetitivas;- mudanças de personalidade;- incontinência fecal e urinária;- mau humor e descontentamento geral;- esquecimento de datas ou eventos importantes;- não se recordar do local em que guardou objetos;- declínio mental e confusão mental durante a noite.

IDADE AVANÇADA

A idade avançada - dificuldade para coordenar movimentos musculares;- incapacidade de falar ou de entender o próprio idioma;- muita dificuldade para adormecer ou distúrbios do sono;- mudanças de humor ou ira, mesmo sem razão aparente;- agressividade verbal, inquietação e irritabilidade constante;- perda gradual de memória para informações recentemente aprendidas;- invenção de acontecimentos ou fatos e incapacidade de reconhecer coisas comuns.- Cuidados especiais com o Coronavírus também precisa ser considerada. Não como causa, mas como um elemento que favorece a degeneração celular cerebral e, por conseguinte, prepara o terreno para o acúmulo das proteínas responsáveis pela demência. Outro fator de influência é o gênero, já que um dos grandes desafios para os pesquisadores dessa área é entender por que as demências são mais comuns em mulheres que nos homens. Nos EUA, as americanas com idade superior a 60 anos têm mais chance de desenvolver demência que câncer de mama.

TIPOS DE DEMÊNCIA

De modo geral, as demências estão classificadas em dois tipos: as de caráter reversível e as que são irreversíveis. As reversíveis englobam as doenças causadas pelos distúrbios hormonais ou de ordem metabólica, como disfunção tireoidiana, deficiências vitamínicas e por efeitos colaterais de medicamentos de uso prolongado, por exemplo. Por outro lado, as demências consideradas irreversíveis são relacionadas a processos neurodegenerativos do cérebro, como o Alzheimer e outras doenças similares. Para os males que se dentre outras atividades para que não fiquem focados nas notícias sobre a pandemia do coronavírus, inserem nessa classificação, há alternativas de tratamento e cuidados pali-

ativos que podem melhorar a rotina do idoso e proporcionar melhor qualidade de vida. Diante do momento atual em que o Brasil e o mundo estão buscando medidas para conter a propagação da Covid-19, a atenção à saúde dos idosos se torna ainda mais importante. Familiares e cuidadores precisam observar os hábitos de higiene e auxiliá-los para assegurar a proteção deles e reduzir as chances de contágio, sobretudo nos casos de demência. Convém reforçar a relevância de seguir os protocolos propostos pela OMS, principalmente quanto ao distanciamento social das pessoas com mais de 60 anos. Como esse grupo é mais vulnerável ao Coronavírus, exige-se a adoção de medidas mais focadas na prevenção da saúde dele. Porém, mesmo com as restrições do isolamento social, é preciso garantir a atenção e o carinho necessários durante essa estratégia global para a redução do contágio do Covid-19. Há casos de pessoas acima de 60 anos, com crise de pânico em virtude de medo da contaminação e da morte, por isso, é importante tentar mantê-los entretidos com atividades como jogos, palavras cruzadas, ouvir música, dançar,

PROCURAR AJUDA

A demência tem um início insidioso, não apresenta sintomas claros e, por isso, exige muita atenção para identificar os sinais sugestivos de perda cognitiva. Mas vale ressaltar que os quadros dessa síndrome vão muito mais além de uma perda de memória ou do comprometimento das funções cognitivas. Ainda que apresentem diferentes sintomas, essa condição pode estar associada a outros fatores como estresse e crises depressivas, problemas que geram complicações que podem afetar a memória, a capacidade de raciocínio e levar à insônia, por exemplo. Por isso, a identificação da demência nem sempre é simples, pois os sintomas iniciais são sutis e não são fáceis de serem reconhecidos. Por fim, é preciso estar atento a qualquer alteração comportamental que seja diferente do habitual. Se você perceber que o seu familiar apresenta algum comprometimento, mesmo que seja leve, mas que representa perdas, esse é o momento de buscar ajuda profissional. Procure um hospital referência em saúde mental o quanto antes para iniciar um tratamento especializado e minimizar os efeitos da demência na terceira idade.

3a. Idade no modo ON

Uma relação de desafios e superação



Por Michelle Campos, Terapeuta Ocupacional, Coordenadora do Núcleo da Terceira Idade da Holiste

A tecnologia vem desempenhando um papel essencial na pandemia. Dos mais jovens aos mais velhos, o uso dos aplicativos e ferramentas digitais tornou-se um importante aliado na manutenção de nossas atividades cotidianas, sejam elas sociais, de lazer ou até mesmo laborais. Sem esses artifícios, os danos provocados pela pandemia poderiam ter sido muito maiores. Hoje, quase tudo passa pela tela do celular, computador ou tablet. É possível pedir um taxi, pagar contas, consultar o saldo no banco, fazer supermercado, pedir comida, comprar roupas, medicações, realizar um atendimento médico ou investir na bolsa. As possibilidades são infinitas, e é essa versatilidade que torna o mundo digital tão atraente e promissor.

Por exemplo: o número de idosos conectados aumentou consideravelmente nesse período. Grande parte deles se tornou hard user das ferramentas digitais e, através das redes sociais, manteve sua integração, socialização, comunicação com familiares e amigos durante o isolamento social. Muitos estão vivenciando uma retomada de sua sociabilidade, facilitada pela praticidade desses programas e aplicativos. Sabemos que também existem cenários adversos. Alguns idosos encontram dificuldades para se inteirar dessas novas tecnologias: letras pequenas, muitos cliques, novas linguagens ou designs pouco intuitivos; assim, o que era pra ser feito de forma ágil torna-se inacessível. Essa realidade enseja uma reflexão: será que as empresas do segmento digital estão

atentas ao perfil desses consumidores? É preocupante que em pleno século 21, onde em breve seremos o sexto país com maior número de idosos no mundo, muitos serviços ainda não estejam adaptados para atender esse público. Acessibilidade e facilidade de navegação deveriam ser a principal preocupação das empresas, pois idosos possuem uma grande capacidade de consumo. É preciso entender que pessoas idosas possuem a capacidade de aprender a utilizar esses meios, só necessitam de pequenas adequações à sua realidade. Os serviços precisam entender os fatores inibidores, receios e dificuldades associados à terceira idade, trazendo estratégias que diminuam o abismo que há entre quem desenvolve essas

ferramentas e quem as usa. Por sua vez, os familiares também tem um papel importante que não se resume a disponibilizar o equipamento e baixar os aplicativos; é necessário ter paciência, reservar um tempo para ensinar e orientar o idoso a como utilizar as ferramentas digitais, evitando o "fazer por ele" para favorecer sua autonomia. Os idosos já estão no modo online, conectados, cheios de demandas e desejos, explorando, se lançando no ambiente virtual com a vontade de alcançar uma vida mais independente, autônoma e, acima de tudo, com uma maior qualidade de vida. É a sociedade e o mercado que, ao que tudo indica, ainda não estão preparados para essa nova geração de idosos.

Idosos buscam capacitação

Foco é aprender novas tecnologias

A PUC-Campinas está oferecendo cursos gratuitos de Longevidade Digital e de Empreendedorismo para a geração 60+. Com o aumento do número de idosos conectados e interessados em aprender mais sobre a infinidade de recursos disponíveis nos equipamentos eletrônicos, o Centro de Envelhecimento e Longevidade (projeto Vitalità) da universidade decidiu abrir as oficinas. Elas serão on-line, individuais e ministradas por alunos, com uma programação versátil que atenderá a necessidade pessoal de cada idoso inscrito. Vanderlei Palandrani Junior, gestor do Centro de Envelhecimento e Longevidade, conta que 100 novas vagas gratuitas foram abertas em setembro para as oficinas de tecnologia digital. Elas complementam outras 200 vagas que já haviam sido abertas em agosto, para ensinar recursos básicos de informática. As aulas

são individuais e ministradas à distância por alunos de extensão e supervisionadas pelo professor Fernando Ernesto Kintschner. No conteúdo temas como Redes Sociais, Plataformas de Videoconferência, Aplicativos, Arquivos compartilhados e em nuvem, entre outros. Os dias e horários das aulas serão combinadas de acordo com a disponibilidade do interessado, que pode se inscrever pelo site: <https://www.puc-campinas.edu.br/vitalita/oficinas-de-longevidade-digital/> Já os idosos interessados em empreender, foram lançadas também as oficinas de Empreendedorismo, em parceria com o Sebrae. São 240 vagas oferecidas em 12 oficinas com os temas: Como começar, Negociação para empreender, Marketing, Finanças, Plano de negócio (Canvas) e Formalização. As aulas começam no dia 29 de setembro e as inscrições são pelo site: <https://>



www.puc-campinas.edu.br/evento/oficinas-60-empresendedorismo-vitalita/ Recentemente, a PUC Campinas por intermédio do projeto Vitalità foi reconhecida como a primeira Universidade Amiga do Idoso da América do Sul (credenciamento junto à Age Friendly University Global Network). Para comemorar a certificação foram abertas as novas oficinas que complementam outras já existentes como hortas, canto e clube de leitura. A Puc-Campinas é a primeira da América do Sul a receber o título e "é um reconhecimento à universidade que valoriza as pessoas à medida que envelhecem", comenta a professora Mariana Reis Santimaria, responsável pelos projetos do Vitalità.

Mais informações podem ser solicitadas pelo e-mail: vitalita@puc-campinas.edu.br



Precisando apimentar o seu dia?

Os deliciosos molhos de pimenta desenvolvidos pela Casa Flaibam atribuem mais sabor aos alimentos, sem prejudicar a essência do sabor natural de cada um.

As pimentas Dedo de Moça possuem ardência moderada e são muito saborosas. A Malagueta é para quem gosta de um molho mais picante e saboroso. Muito parecido com aqueles molhos servidos em bares, só que totalmente artesanal, sem corantes ou conservantes. Mas tenha cuidado ao provar o molho Roda de Fogo, feito com a pimenta Scorpion Trinidad - molho encorpado e muito forte, deve ser apreciado com moderação.



Pontos onde você encontra nossos molhos:

| | |
|--|--|
| <p>Armazém 29 Rua Guainumbis, 973, Jardim Santa Genebra</p> <p>Mercearia do Rocha Rua Antônio Menegheti, 242, Jardim São Gonçalo, Barão Geraldo</p> <p>Casa Bar Rua Armando Sebastião Bonome esquina com Luiz Vicentin Sobrinho, Barão Geradlo</p> <p>Feiras Noturnas: Nova Europa, 31 de Março, Flamboyant, Costa e Silva e São Bernardo</p> <p>Feira Diurna Feira do DIC 4 aos domingos</p> | <p>Jucão Lanches Rua dos Imarés, Costa e Silva (na praça central)</p> <p>Galeria das Frutas Rua Adolfo Caminha, 20, Jardim Santa Genebra</p> <p>O Amarelinho Avenida Dr. Armando Salles de Oliveira, 401, Taquaral.</p> <p>Empório D'Primeira Rua São Bento, 140, Taquaral</p> <p>Black Box Adega Rua Maranhão 121 - São Bernardo</p> |
|--|--|

Apimente suas vendas!

Aumente seu faturamento:
Seja você também um revendedor

☎ 19 99291-8444
casaflaibam@gmail.com



Cuidados da CABEÇA aos PÉS

Saúde bucal ajuda de vida plena na 3a. Idade

A rotina com os pés na melhor fase da vida



A saúde dos mais velhos também passa pela boca. Os cuidados com o sorriso devem ser realizados em todas as fases da vida. No entanto, quando se fala nos idosos, a atenção deve ser redobrada. Isso porque, nessa fase da vida, a perda de dentes é comum. E ela afeta o paciente em vários níveis, já que prejudica a fala, mastigação e respiração, podendo até mesmo, em alguns casos, causar danos em órgãos nos sistemas digestivo e respiratório, complicações mais sérias para a saúde. “A perda de um único dente já é prejudicial”, alerta Bruno Candeias, dentista especialista em Periodontologia pela Unesp (Universidade Estadual Paulista), embaixador da S.I.N. Implant System. “Por isso, em caso de perda de dente, é preciso sempre recorrer o mais rápido possível ao dentista, para que seja encontrada a melhor solução, seja uma prótese móvel ou fixa”, conclui.

O especialista lembra, ainda, que os danos emocionais causados pelo problema têm que ser levados em conta. “A falta de um ou mais dentes compromete o convívio social e a autoestima do indivíduo, que pode se isolar, o que contribui para o surgimento de um quadro depressivo na terceira idade”. A partir da instalação das próteses, os pacientes idosos devem estar atentos aos cuidados de higiene. “As próteses também podem

A Odontologia e o Geriatra

Maria Cecília A. de Aguiar - Cir. Dentista, Especialista em Odontogeriatra

Considerando a crescente importância e necessidade de atenção integral aos idosos, o propósito deste trabalho é uma abordagem do conhecimento de médicos com atuação na área geriátrica sobre saúde bucal e sua inter-relação com a saúde sistêmica, além da interação desses profissionais com os cirurgiões-dentistas de seus pacientes. Para tanto, foram aplicados 111 questionários a médicos geriatras do Estado de São Paulo. Como resultados, a maior parte deles participavam de equipes

sofrer com o acúmulo de placa bacteriana. Por isso indico o uso do waterpick, irrigador oral de uso doméstico que promove a limpeza eficaz da área entre a gengiva e a prótese”, diz Bruno. Ainda segundo ele, indivíduos que usam próteses devem ir ao dentista a cada seis meses. “No caso das fixas, inclusive, o ideal é trocar os parafusos preventivamente todos os anos, para evitar solturas ou fraturas na peça, que podem ocasionar a perda do implante”, conclui.

Vale lembrar que os cuidados de higiene com as próteses se somam aos procedimentos básicos de higiene bucal, que são a escovação e o uso do fio dental

interdisciplinares, dentre as quais poucas dispunham de cirurgia dentista como membro permanente, apesar de grande número considerar necessária esta participação, além de terem revelado conhecimentos insuficientes sobre a inter-relação entre saúde bucal e saúde sistêmica. Perante os resultados obtidos, pode-se concluir que é necessário um maior intercâmbio entre médicos geriatras e odontólogos, bem como participação ativa dos cirurgiões-dentistas em equipes interdisci-

plinares, proporcionando, dessa forma, uma melhor assistência e qualidade de vida à terceira idade.

Outros problemas comuns na terceira idade são a xerostomia (também conhecida como boca seca), que pode provocar inflamações da parte interna da boca e da garganta com a presença de feridas dolorosas nessas regiões, e a quelite angular, caracterizada por fissuras nos cantos dos lábios. “É importante estar atento à presença destes problemas, seja o próprio idoso ou familiares e cuidadores, pois há casos

de quelite que podem evoluir para tumores”, diz Bruno.

CONCLUSÃO

A assistência aos idosos, precisa valorizar o intercâmbio e interdisciplinaridade entre os profissionais da área gerontológica e de inclusão de cirurgiões-dentistas nas equipes de saúde, bem como quanto à necessidade de reformas curriculares nos cursos de graduação e pós-graduação da área de saúde.

Sobre a S.I.N. Implant System: referência mundial em produtos para implantes dentários, a S.I.N. Implant System tem DNA brasileiro e está no mercado

desde 2003. Hoje, seu parque fabril de última geração entrega mais de 5 milhões de produtos acabados todos os anos, com presença em mais de 25 países. Com uma trajetória de conquistas apoiada nos princípios da simplicidade, inovação e nanotecnologia, a S.I.N. Implant System oferece as melhores linhas de implantes dentários do mundo, além de componentes protéticos. A empresa tem como visão oferecer o que há de melhor e mais seguro na área de implantodontia, utilizando, para isso, tecnologia de ponta e equipamentos de última geração, que passam por rigoroso controle de processos. A excelência em qualidade de seus produtos é garantida e comprovada por meio de certificações nacionais e internacionais. O sonho de restaurar sorrisos, iniciado com a Sra. Neide e o Dr. Ariel Lenharo, continua vivo. Em tempo: Ariel Lenharo foi o primeiro doutor em implantodontia do Estado de São Paulo, tendo também realizado sua pós-graduação nos Estados Unidos, no Pankey Institute. A Sra. Neide e o Dr. Lenharo estiveram à frente da companhia até 2009, quando o controle acionário da S.I.N. passou para o fundo de investimentos Southern Cross Group, equity firm líder e mais antigo dedicado ao mercado latino-americano, com mais de US\$ 2,8 bilhões investidos em 38 empresas em todo o continente. Mais informações em www.sinimplantssystem.com.

Para celebrar o Dia Nacional do Idoso, em 1º de Outubro, com muita proteção, conforme o propósito da Organização das Nações Unidas (ONU) na instituição desta data, a rede de podologia Doctor Feet, especializada em serviços de cuidados e saúde para os pés e venda de produtos médicos e ortopédicos, preparou uma lista com 12 dicas valiosas. “As patologias mais frequentes nesta fase da vida incluem joanetes, pés chatos, dedos em garra, espessamento das unhas, micose, unhas encravadas, úlceras e alteração na caminhada”, afirma Maria de Lourdes Pinheiro, podóloga e coordenadora técnica da rede.

PÉS MAIS SAUDÁVEIS

- Evite banhos muito quentes e, na hora de secar os pés, finalize com papel higiênico ou papel toalha entre os dedos, evita frieiras e micose;
- Corte as unhas regularmente, em linha reta e não muito curtas. Se o dedo já estiver machucado, apenas lixe-as;
- Hidrate pernas e pés com cremes à noite após o banho.
- Caso os pés fiquem escorregadios, use meias de algodão após o creme. Não aplicar o creme entre os dedos, pois favorece as micoses.
- Mantenha-se hidratado. A água é muito importante para o bom funcionamento do organismo e aparência da pele;
- Evite o uso de sapatos antigos, deformados ou rompidos, pois não oferecem a correta sustentação durante o andar;
- Os calçados devem ser confortáveis, no tamanho dos pés no comprimento e largura. Compre sapatos novos ao fim do dia quando os pés estão um pouco mais inchados;
- Prefira calçados de fecho com velcros, mais fáceis de abrir e fechar, com solado firme para ajudar na sustentação e alinhamento dos pés e corpo durante o andar;
- Prefira meias de algodão, ajudam na absorção do suor e evitam odores e lesões sem serem apertadas;
- Evite pés descalços ou com chinélos de dedo, pode causar tropeços, quedas e fraturas, tapetes e passadeiras, que devem ser retiradas;
- Diminua o açúcar e sal para ajudar a circulação sanguínea evitando a retenção de líquidos. Coloque os pés para cima para estimular o retorno sanguíneo e a melhora da circulação;
- Não lixe demais os pés, pois o atrito excessivo resulta no espessamento a médio e longo prazo e em alguns casos agrava o ressecamento causando rachaduras.
- Por fim, diariamente, movimente o pé para cima e para baixo e depois rotacione vagarosamente por aproximadamente 10 minutos. A atividade ajuda na circulação sanguínea e ajuda na redução do inchaço.



Bairro recebe escola nova

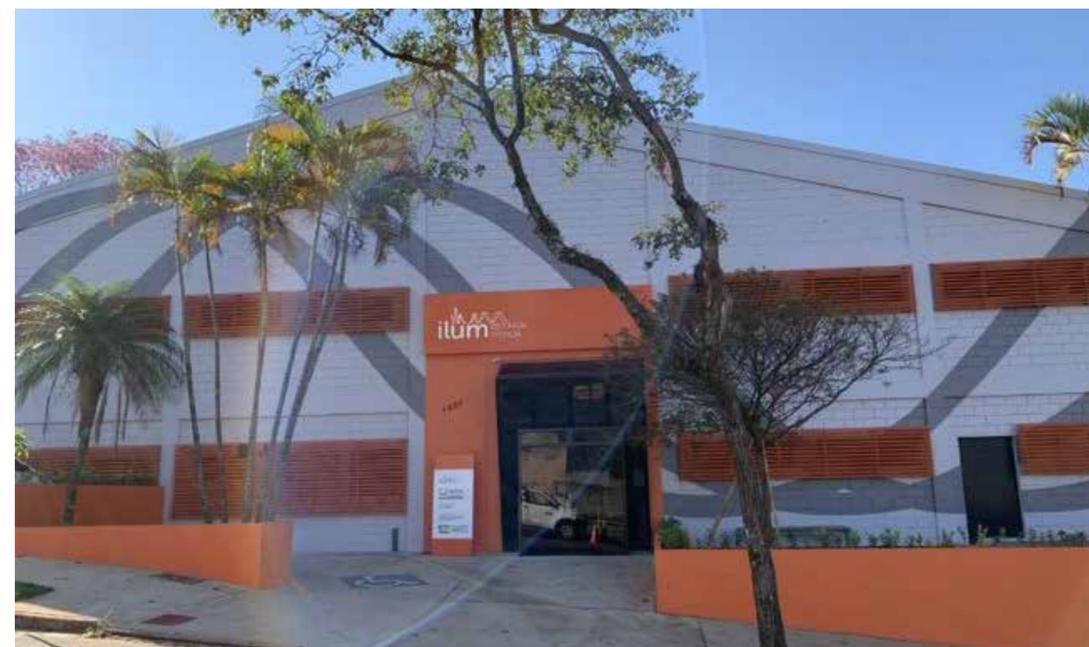
Ilum Escola de Ciência

A Ilum - Escola de Ciência já está com as inscrições abertas para alunos interessados em preencher as 40 vagas do curso gratuito de bacharelado em Ciência, Tecnologia e Inovação. Para participar da seleção é preciso preencher o formulário disponível no site: <https://ilum.cnpem.br>. O curso terá duração de três anos em período integral e o início é previsto para 15 de fevereiro de 2022. Localizada na Rua Lauro Vannucci nº1220 no bairro Santa Cândida, a escola ocupa o prédio que já sediou a Ciatec e foi todo reformado pelo Ministério de Ciência, Tecnologia e Inovações, que criou o projeto. O perfil do aluno buscado pela Escola é o jovem que já concluiu ou está concluindo o Ensino Médio, curioso, que tenha interesse por ciência”, explicam os coordenadores. O curso será gratuito para o aluno e durante o processo de seleção será avaliado o resultado do Enem, uma carta de intenção e participação em entrevista. O currículo abrange as disciplinas de Linguagens Matemáticas, Ciências da Vida, Ciências da Matéria, Humanidades e Empreendedorismo. Durante os primeiros dois anos, haverá aulas teóricas e práticas e o terceiro ano será dedicado exclusivamente ao desenvolvimento de projetos no Centro Nacional de Pesquisa em Energia e Materiais (CNPEM).

Adalberto Fazzio, diretor da Ilum e um dos idealizadores do projeto, conta que a iniciativa não tem fins lucrativos e conta com o financiamento do Ministério da Educação (MEC). “A Ilum é uma escola de graduação criada para formar profissionais aptos a atuar em áreas que exigem sólida base científica e tecnológica. O seu objetivo é que os alunos se tornem profissionais engajados em problemas interdisciplinares, que possam ser aplicados a diversos temas da atualidade.”

A ideia de criar a Escola de Ciência nasceu de discussões envolvendo a comunidade científica e consultores de educação superior. “A vocação do projeto é a formação de cidadãos e profissionais conscientes dos desafios científicos, tecnológicos e econômicos globais, e que estejam preparados para serem protagonistas de transformações necessárias na sociedade frente a grandes problemas, como energias limpas, produção agrícola, sustentabilidade, saúde, fármacos, materiais e minerais estratégicos e outros.”, ressalta o diretor Adalberto Fazzio, um dos idealizadores do projeto.

A Ilum terá uma relação afim com o CNPEM, um Centro formado por quatro Laboratórios Nacionais e berço do mais complexo projeto da ciência brasileira – o Sirius – uma avançada fonte de luz síncro-



RAÍZES HISTÓRICAS

A Escola de Ciência está sendo implantada no mesmo prédio no bairro Santa Cândida que, em 1987, abrigou a equipe e sediou o início do desenvolvimento do primeiro acelerador de elétrons do Hemisfério Sul. Depois o prédio

abrigou parte dos projetos da Ciatec (Companhia de Desenvolvimento do Pólo de Alta Tecnologia de Campinas). Entre 2019 e 2020 o prédio foi reformado para se adequar à proposta pedagógica da Escola.

INSCRIÇÕES
Informações pelo site: <https://ilum.cnpem.br>, onde tem o formulário de inscrição ou informações no facebook @ilumescoladeciencia

98783 5187



Pão Caseiro Orgânico
E GELÉIAS

- Day Cardoso -

FAÇA SEU PEDIDO

Doces

(19) 99532-5063



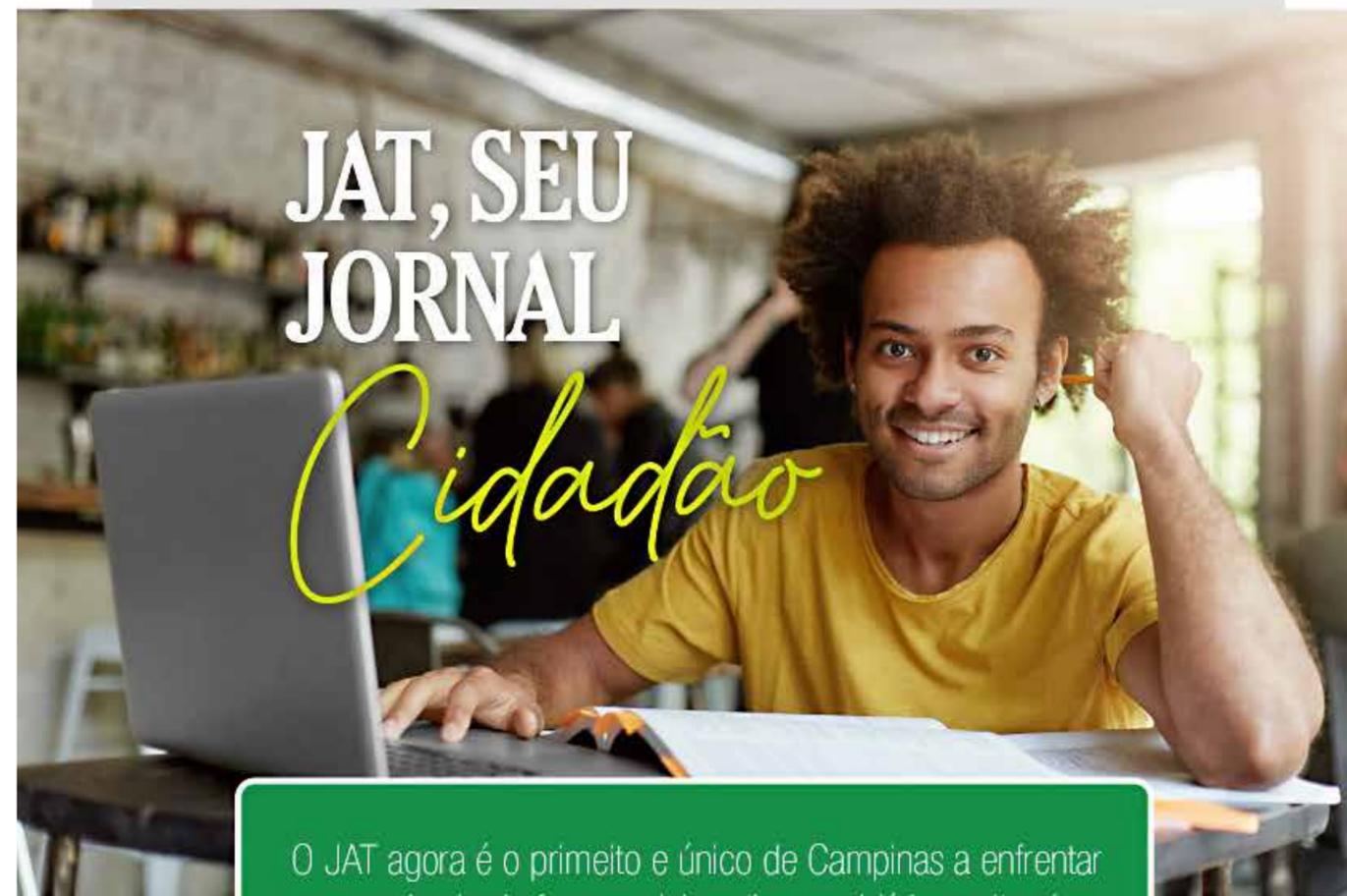
Tradicional



Recheado doce







O JAT agora é o primeiro e único de Campinas a enfrentar a pandemia de forma colaborativa e solidária aceitando permutar os espaços publicitários por produtos e serviços.



Jornal ALTO TAQUARAL