

INFORMATIVO

# Casa do Idoso

EDIÇÃO DE  
ABRIL/2023

PREFEITURA  
SÃO JOSÉ DOS CAMPOS



Claudio Vieira/PMSJC

## Envelhecimento ativo

### Vida ativa e saudável



Adenir Britto/PMSJC



Claudio Vieira/PMSJC



Claudio Vieira/PMSJC

► A programação do mês de abril está cheia de energia nas Casas do Idoso Centro, Sul, Leste e Norte. Com muitas atividades relacionadas ao envelhecimento ativo, para cuidar da saúde e bem-estar. E ainda: rodas de conversa, baile noturno e palestras com dicas valiosíssimas para viver bem longe dos vícios! **Leia mais na página 3.**

## A vida longe do vício



Todos nós conhecemos pessoas que consomem bebidas alcoólicas para comemorar, outras ingerem porque estão tristes demais. Outras ainda porque aprenderam com os pais a tomar um copo antes das refeições ou para relaxar depois de um dia cansativo de trabalho. A bebida está culturalmente interligada com muitos povos e culturas. Entretanto, o consumo em excesso pode causar dependência e desencadear graves problemas de saúde. Seus efeitos devastadores atingem pessoas, famílias e, num contexto mais amplo, toda a sociedade.

O vício do álcool é um problema mundial. O diagnóstico não está relacionado ao tipo ou quantidade de bebida ingerida, mas à sua capacidade em controlar esse consumo. Com o passar do tempo, a vontade de beber torna-se incontrolável e as doses precisam ser cada vez maiores para sentir o efeito que a bebida lhe causa.

As consequências do mau uso do álcool são sérias e, em muitos casos, um risco à vida. Beber pode aumentar o risco de certos tipos de câncer, especialmente aqueles do fígado, esôfago, garganta e laringe. Também pode causar cirrose hepática, problemas



no sistema imunológico, danos cerebrais, prejudicar o feto durante a gravidez e aumenta o risco de morte por acidente de carro.

Com os idosos, não é diferente. Aposentadoria, solidão, sentimento de inutilidade e a falta de perspectiva são fatores que podem levar a pessoa idosa ao consumo indevido de álcool. Dentre as consequências do excesso de bebida alcoólica, está a diminuição do metabolismo, redução das funções do estômago e do pâncreas, cirrose, diabetes, além de problemas cardiovasculares e também psicoativos, como a depressão.

Por estas razões, a Prefeitura de São José dos Campos, por meio da Secretaria de Apoio Social ao Cidadão, realiza a Campanha de Combate e Prevenção ao Alcoolismo, que, durante todo o mês de abril, realizará palestras e rodas de conversa abertas para toda a população. A iniciativa integra ações da Assessoria do Idoso e Assessoria de Política sobre Drogas buscando sensibilizar para prevenção e para o desenvolvimento de hábitos saudáveis, dando incentivo para que permaneçam longe do vício e tenham mais qualidade de vida.

### CONFIRA A PROGRAMAÇÃO COMPLETA:

- Dia 05 - 10h, Casa Idoso Norte
- Dia 12 - 10h, Casa Idoso Sul
- Dia 18 - 10h, Casa Idoso Leste
- Dia 20 - 14h30, São Francisco Xavier
- Dia 26 - 10h, Casa Idoso Centro

### SAIBAMAISS >>

A campanha "EnvelheSER: em cada olhar, uma história. Valorize e Respeite!", executada pela Assessoria de Políticas e Direitos dos Idosos, tem o objetivo de conscientizar a população sobre a importância das diversas formas de envelhecimento.



"Eu faço muita coisa aqui na Casa do Idoso: piscina, chute a gol, dança, exercício funcional, já fiz bordado, só que dei uma parada por conta de um problema na vista. Mas estou todos os dias aqui e frequento muitas aulas. Eu venho há mais de 8 anos, desde quando eu tive um problema grave no quadril que eu não conseguia andar. Então, comecei a fazer hidroginástica aqui para dar continuidade no tratamento e estou até hoje, participando também de outros exercícios".

**Júlia Franco, 80 anos,**  
frequentadora da Casa do Idoso Centro



"É maravilhoso. Eu adquiri muita saúde, minha pressão melhorou e tudo que posso fazer aqui eu aproveito. Faz dois anos que eu frequento a Casa do Idoso e faço hidroginástica, alongamento, exercícios de respiração e aproveito todos os meus momentos aqui."

**Glória Maria de Freitas Ferreira, 63 anos,**  
frequentadora da Casa do Idoso Sul



"Eu adoro a Casa do Idoso. Fiz muitas amizades, faço minhas atividades quase todos os dias. A Casa do Idoso não tem outra coisa igual. Estou aqui há 3 anos e mudou muita coisa para mim. Antes eu ficava só dentro de casa e agora meu estilo de vida mudou, faço várias coisas, a minha qualidade de vida melhorou muito e ainda chamo as minhas amigas para virem pra cá também".

Maria José Caetano, 63 anos, frequentadora da Casa do Idoso Norte



"Representa tudo. Eu venho aqui, me divirto bastante com o pessoal e eu faço dança, faço alongamento e, para mim é tudo, eu me sinto muito bem aqui. Eu estou aqui há 9 anos e minha vida mudou bastante."

Jairo Henrique da Silva, 71 anos, frequentador da Casa do Idoso Leste

## ▶ VOCÊ SABIA?

Os saraus das Casas do Idoso são para toda a família! Todos os sábados, das 15h às 17h. Conheça e participe!

## Vida ativa para uma vida longa e saudável

O envelhecimento ativo é o aproveitamento das oportunidades para melhorar a qualidade de vida proporcionando a longevidade. Três pilares importantes contribuem para o envelhecimento ativo: o biológico, o fisiológico e o social.

**Biológico** – condições genéticas, progressos científicos farmacológicos e mudanças moleculares.

**Fisiológico** – alterações nas funções orgânicas devido aos efeitos do avanço da idade.

**Social** – envolvimento em atividades culturais, intelectuais e de cidadania.

As Casas do Idoso oferecem em suas atividades todos os pilares citados para o envelhecimento ativo e saudável. As atividades adaptadas ao público idoso fazem com que

os estímulos biológicos, fisiológicos e sociais sejam trabalhados dentro dos setores envolvidos, contribuindo assim, para o aumento da qualidade e expectativa de vida com maior autonomia. Como exemplo, algumas atividades oferecidas pelas Casas do Idoso que auxiliam nesse processo individual do envelhecimento, que integram a campanha "EnvelheSer: Em cada olhar, uma história. Valorize e respeite".



Adenir Britto/PMSJC



Claudio Vieira/PMSJC

### VEJA AS ATIVIDADES DESENVOLVIDAS PELA CASA DO IDOSO QUE COLABORAM PARA O ENVELHECIMENTO ATIVO:

#### ■ ESPORTE:

Alongamentos, Danças, Hidroginástica, Ginástica e Atividades Recreativas

#### ■ FISIOTERAPIA:

Fortalecimento de Ombro, Quadril, Joelho e Coluna Exercícios Respiratórios e Incontinência Urinária

#### ■ ARTESANATO:

Oficinas Diversas de Artesanato

#### ■ TERAPIA OCUPACIONAL:

Oficina da Memória, Oficina do Movimento e Fortalecimento das Mãos

#### ■ EDUCAÇÃO E CULTURA:

Informática, Inglês, Palestras, Saraus e Apresentações Artísticas, Oficinas de Teatro, Coral, Danças e Terapias

### E MAIS! >>>

O mês de abril nas Casas do Idoso está repleto de atividades que desenvolvem o envelhecimento ativo! Confira no folheto a programação completa.

## Doença de Parkinson: reconhecer para cuidar melhor

O Parkinson é uma doença degenerativa neurológica que causa tremores, rigidez muscular, falta de equilíbrio, dificuldade na fala e escrita.

Apesar de não existir cura para a doença, ela pode e deve ser tratada, não apenas combatendo os sintomas, como também retardando o seu progresso. As atividades físicas, fisioterapia e a terapia ocupacional auxiliam para que os movimentos coordenativos sejam preservados por mais tempo. Também é possível uma ajuda da fonoaudiologia para aqueles que apresentam distúrbios na fala.

Dentro do Serviço Centro de Convivência das Casas do Idoso são oferecidas atividades pensando em todos os aspectos do envelhecimento, promovendo um processo ativo e saudável para o público atendido. O tema da Campanha "Cada Olhar Uma História, valorize e Respeite" tem por objetivo exatamente essas melhorias para qualidade de vida de



Claudio Vieira /PMSJC

cada pessoa, com atividades físicas e cognitivas que trazem grandes benefícios para prevenção e também na melhora das condições de idosos com as doenças de Parkinson e Alzheimer já instaladas.

Dentre as atividades, destacamos algumas que contribuem na prevenção e melhora nas capacidades físicas e cognitivas:

- **Terapia Ocupacional:** Oficina da Memória e Oficina do Movimento

- **Atividades Físicas:** Alongamentos, Danças e Atividades de Fortalecimento Muscular
- **Fisioterapia:** Exercícios específicos para manutenção muscular, articular, prevenção de quedas e respiratória.
- **Artesanato:** Atividade manuais que ativam a coordenação motora simples.

### PALESTRA:

"Doença de Parkinson: reconhecer para cuidar melhor" com a médica especialista na área Bruna Pinotti

- Dia 11 de abril - 14h - Casa Idoso Norte
- Dia 18 de abril - 14h - Casa Idoso Sul
- Dia 20 de abril - 14h - Casa Idoso Leste

**Roda de Conversa:** "Desafio do Cotidiano da Doença de Parkinson" com a Terapeuta Ocupacional Mirian Pereira

- Dia: 14 de abril - 10h15  
Casa Idoso Centro

## Baile Noturno na Casa do Idoso

Durante o mês de abril, a Prefeitura de São José dos Campos, por meio da Secretaria de Apoio Social ao Cidadão e da Assessoria de Políticas e Direitos dos Idosos, promove os charmosos e dançantes Bailes Noturnos nas Casas do Idoso. Toda semana uma Casa do Idoso estará preparada para a festa, os bailes começam a partir das 18 horas. Acompanhe as datas pela programação:



Claudio Vieira /PMSJC

### CONFIRA A PROGRAMAÇÃO

#### Casa do Idoso - Bailes Noturnos

- 05/04 - 18h, Casa do Idoso Norte
- 20/04 - 18h, Casa do Idoso Leste
- 14/04 - 18h, Casa do Idoso Centro
- 28/04 - 18h, Casa do Idoso Sul