

Arraiá do PREVINI

Festa Julina

Os aposentados e pensionistas se divertiram muito no Arraiá Julino, realizado na sexta - feira (28/07) pelo Instituto de Previdência dos Servidores Municipais de Nova Iguaçu - PREVINI. A tarde de descontração foi regada a muitos doces e salgadinhos típicos, bebidas e muita música caipira e sertaneja.

O estacionamento do Instituto foi decorado com artefatos julinos e acolheu os aposentados e pensionistas e até mesmo servidores da ativa da PCNI. Num clima de divertimento, até mesmo filhos e netos participaram, alegrando mais ainda o dia.

O Arraiá Julino foi organizado pela equipe do PREVINI, que busca realizar ações para integrar os servidores efetivos e comissionados do Instituto com os nossos segurados.

Tivemos um super divertido sorteio com brindes, dança entre os aposentados e pensionistas que emocionou e alegrou a todos da festa.

O Presidente do PREVINI, Jorge de Almeida Mussauer Segundo, fez um discurso emocionado com a presença de todos e pelo sucesso do evento, salientando a importância desse acolhimento com os segurados. Destacou, que o Instituto em sua nova gestão, terá um cronograma de eventos onde todos serão bem-vindos e convidados a formarem grupos de aposentados para que possam divulgar mais e mais cada comemoração e palestras realizados no que chamou de CASA DO APOSENTADO.

O Arraiá Julino do PREVINI, também teve a presença do Secretário de Administração Fabiano Muniz da Silva e da Coordenadora de Políticas para Mulheres da SEMAS Mirian Magali Alves de Oliveira.



Festa Julina



Fale Conosco

Em caso de dúvida, sugestão, denúncia, reclamação ou elogio, entre em contato com o PREVINI pelos canais de comunicação:

- E-mail: previni@previni.com.br
- Site: www.previni.com.br
- Tel.: (21) 2666-2200
- Pessoalmente na sede do PREVINI

Saúde

Diabetes na terceira idade



Muito tem se ouvido falar sobre esta doença muitas vezes silenciosa que ataca principalmente os idosos, mas você sabe exatamente o que é o Diabetes? O nome completo é Diabetes Mellitus e é uma doença caracterizada pela elevação da glicose no sangue (hiperglicemia). Pode ocorrer devido a defeitos na secreção ou na ação do hormônio insulina, que é produzido no pâncreas, pelas chamadas células beta. A falta da insulina ou um defeito na sua ação resulta em acúmulo de glicose no sangue, o que chamamos de hiperglicemia.

No Diabetes Tipo 1, o pâncreas do paciente deixa de produzir o hormônio insulina, aumentando os níveis de açúcar no sangue, este tipo geralmente é diagnosticado na infância. O Diabetes Tipo 2 é o tipo mais comum, representando 90% dos casos. Geralmente ocorre em adultos acima de 40 anos obesos. Neste tipo há a junção de dois fatores: resistência à insulina junto com a diminuição da produção de insulina.

Neste texto iremos nos ater mais ao Diabetes Tipo 2 que acomete mais a Terceira Idade.

Alguns sintomas podem indicar o Diabetes, dentre eles: o excesso de urina, conhecido como poliúria é um dos primeiros sintomas; sede em excesso, como se urina muito é necessária a reposição desta perda de água; muito cansaço, uma vez que a glicose é nossa principal fonte de energia e a célula do diabético não tem a capacidade de receber esta glicose; perda de peso, na Diabetes Tipo 2 e não é tão frequente, mas pode ocorrer; fome excessiva, uma vez que o corpo com a doença se comporta como se estivesse em jejum; visão embaçada, o excesso de glicose no sangue causa um inchaço do cristalino; cicatrização deficiente, a dificuldade em cicatrizar feridas ocorre por uma diminuição da função das células responsáveis pela reparação dos tecidos; infecções, uma vez que o Diabetes leva a debilidade do sistema imunológico.

Para diagnóstico da doença o médico pedirá um exame laboratorial. Existem quatro exames diferentes que podem confirmar a diabetes: glicose em jejum, teste de glicemia capilar, teste de tolerância à glicose e o teste da hemoglobina glicada.

O tratamento para Diabetes sempre envolve adequar a alimentação e tomar medicamentos. No Diabetes Tipo 2 além de adequar a alimentação e a prática de exercícios é usado um ou mais hipoglicemiantes. Geralmente, inicia-se o tratamento utilizando somente um destes medicamentos e depois o médico avalia a necessidade da combinação com outros, mas é comum que na Terceira Idade o indivíduo tenha que tomar mais de dois medicamentos para controlar o Diabetes Tipo 2.

As recomendações para quem tem Diabetes é começar a praticar exercícios físicos. A atividade física é essencial no tratamento do Diabetes para manter os níveis de açúcar no sangue controlados e afastar os riscos de ganho de peso. A prática de exercícios deve ser realizadas de três a cinco vezes na semana. Existem restrições, sendo assim os pacientes com Diabetes devem sempre combinar com seus médicos quais são as melhores opções.

Alimentação na terceira idade

A dieta alimentar na terceira idade é, em geral, bastante diferente das demais etapas da vida. O processo de envelhecimento vem acompanhado de uma série de mudanças na função hormonal, no metabolismo energético e na atividade diária, o que afeta a necessidade de nutrientes. Nessa fase, o olfato e o paladar ficam progressivamente comprometidos. É comum o idoso se desinteressar por doces e salgados. A produção de saliva também é reduzida e aparecem as dificuldades no processo de mastigação e deglutição, que causam impacto significativo na quantidade e qualidade da ingestão do alimento.

Buscando superar as eventuais dificuldades e estimular um envelhecimento saudável, o Ministério da Saúde publicou, em 2010, um Manual de Alimentação Saudável para a Pessoa Idosa que sugere medidas simples para tornar o dia a dia do idoso mais prazeroso, favorecendo a autonomia, o entrosamento social e a segurança alimentar e nutricional. Para facilitar, descrevo essa receita de bons hábitos em dez passos:

1º – Faça pelo menos três refeições (café da manhã, almoço e jantar) e dois lanches saudáveis por dia. Não pular as refeições e comer devagar, mastigando bem os alimentos, é fundamental. Em caso de dificuldade para mastigar alimentos sólidos como carnes, frutas, verduras e legumes, pode-se picar, ralar, amassar, desfilar, moer ou bate-los no liquidificador.

2º – Ingira diariamente seis porções do grupo dos cereais (arroz, milho, trigo, pães e massas), tubérculos como a batata e raízes como o aipim. Dê preferência aos grãos integrais e aos alimentos na sua forma mais natural.

3º – Coma pelo menos três porções de legumes e verduras como parte das refeições e três porções ou mais de frutas nas sobremesas e lanches.

4º – Garanta o feijão com arroz no prato de cada dia ou, pelo menos, cinco vezes por semana. Esse prato brasileiro é uma combinação completa de proteínas e dá energia.

5º – Consuma diariamente três porções de leite e derivados e uma porção de carnes, aves, peixes ou ovos. Retire a gordura aparente das carnes e a pele das aves antes da preparação.

6º – Limite óleos vegetais, azeite, manteiga ou margarina a no máximo uma porção por dia.

7º – Evite refrigerantes e sucos industrializados, bolos, biscoitos doces e recheados, sobremesas doces e outras guloseimas. Limite esses alimentos a no máximo duas vezes por semana.

8º – Diminua a quantidade de sal na comida. Para temperar e valorizar o sabor natural dos alimentos utilize temperos como cheiro-verde, alho, cebola e ervas frescas e secas ou suco natural de frutas, como limão.

9º – Determine a ingestão de pelo menos dois litros (seis a oito copos) de água por dia. O baixo consumo de água pelo idoso, associado a uma série de alterações nos mecanismos de controle de água no organismo, leva muito facilmente à desidratação. A redução da água corporal total do idoso é em torno de 20%. Quem convive com idosos frequentemente escuta “não sinto sede”, “não gosto de água”. Incentivar o consumo de água é fundamental na alimentação saudável de qualquer pessoa e especialmente do idoso.

10º – Pratique pelo menos 30 minutos de atividade física todos os dias e evite as bebidas alcoólicas e o fumo.