



## CENTRO DE CONVIVÊNCIA DO IDOSO CELEBRA SEMANA NACIONAL DA PESSOA IDOSA

Diversas atividades foram realizadas no Centro de Convivência do Idoso João Honório Gonçalves, em comemoração à Semana Nacional da Pessoa Idosa, entre os dias 27 a 30 de Setembro e 1º a 5 de Outubro

### VISITA À SOCIEDADE SÃO VICENTE DE PAULA DE PAINS

No dia 27 de Setembro, os participantes do Núcleo Vida Saudável estiveram presentes no Asilo de Pains. Foi uma tarde muito animada, divertida e emocionante, com muita cantoria, orações e troca de experiências recíprocas, com encontro de pessoas que têm muito a nos ensinar.

Foi servido um delicioso lanche de confraternização à entidade. Todos sentados à mesa celebrando e conversando, servindo-se de saborosos quitutes.

O ponto auge ocorreu com a participação de Piririca e sua trupe, da cidade de Formiga. Um momento de muita descontração, risos, alegrias e brincadeiras onde era visível em cada um, visitantes e moradores,

a alegria em seus sorrisos.

Houve também uma missa, celebrada dia primeiro de outubro às 15:00 horas, pelo Pároco Padre Ivanildo. Foi um momento especial e de muita fé com muitas bênçãos sendo derramadas a todos aqueles que estiveram presentes. Sem dúvida, um momento que ficará sempre marcado em nossas lembranças e corações.



## SEMINÁRIO MULTIDISCIPLINAR DE ATENÇÃO À PESSOA IDOSA: QUALIDADE DE VIDA E ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL

Aproveitando o dia da pessoa idosa, comemorado no dia 1º de Outubro o Núcleo Vida Saudável, em parceria com a Universidade Federal de São João del-Rei, a Prefeitura Municipal de Pains, Fundação da Criança do Adolescente e do Idoso foi realizado o I Seminário de Atenção à Saúde da Pessoa Idosa, com o tema "Qualidade de Vida e Envelhecimento Saudável". A iniciativa contou com a participação da Liga Acadêmica de Endocrinologia, preceptorada pela endocrinologista Aisha Aguiar Morais, além da presença da dermatologista Mauritânia Guimarães Aguiar Morais, o PET-Saúde: Educação em Saúde, Sexualidade e Prevenção das DST's/AIDS e acadêmicos de educação física, medicina e enfermagem.

Durante todo o dia 5 de outubro, foram desenvolvidas atividades lúdicas com pessoas de várias faixas etárias, principalmente idosos, no sentido de promover conscientização e, portanto, maior autonomia no cuidado com sua saúde. Orientações sobre alimentação mais saudável, prática de atividade física, sexualidade e cuidados com a pele e rejuvenescimento fizeram parte deste dia.

A melhor idade tem como objetivo principal que a vida pode estar começando para quem já passou dos 60, 70, 80 anos, possibilitando a auto-valorização e a melhoria do relacionamento familiar e social.



Equipe do Núcleo durante seminário



Atividade física durante seminário

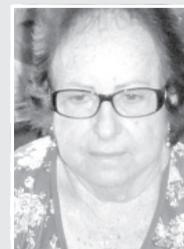


Alimentação saudável durante seminário



Palestra durante seminário

### DEPOIMENTO DONA NENZICA:



Eu achei que foi válido pois as pessoas se encontram um pouco isoladas do mundo, a visita é importante para eles e para nós termos mais conhecimento do dia a dia. Eu moro próximo e não sabia do número de cadeirantes que tem hoje. Eles precisam da visita para uma troca de experiência e tem muitos deles que se sentem solitários, pela falta de visita.

Achei interessante que eles têm uma ótima assistência; as pessoas que trabalham lá são muito carinhosas e prestativas, têm um ótimo apoio e estrutura, mas sentem falta do carinho e visita dos parentes. Uma pessoa de fora não é a mesma coisa de um parente estar visitando. Valeu também pela alegria e diversão, onde víamos em cada um dos presentes, tanto nossa, visitantes, quanto dos moradores, a alegria em seus rostos, sendo proveitoso o tempo que passamos com eles.

### DEPOIMENTO DRA MAURITÂNIA GUIMARÃES AGUIAR MORAIS, MÉDICA DERMATOLOGISTA E CIRURGIÃ DERMATOLÓGICA



Durante todo o sábado passado participamos do I Seminário Multidisciplinar de Atenção à Saúde da Pessoa Idosa. Foi uma experiência ímpar.

Dentre muitas coisas aprendemos a rejuvenescer. Foram discutidas várias

técnicas médicas que nos dão aparência remojada.

A toxina botulínica, os preenchimentos, os peelings superficial, médio e profundo. E ainda o Laser, as cirurgias de calvície e a lipoaspiração.

Mas aprendemos que para rejuvenescer é importante

agirmos jovialmente, positivamente, agradavelmente.

Aprendemos que o tempo voa, mas nós é que somos o piloto.

Mais do que ser jovens queremos mesmo é ser eternos. E o que nos eterniza é o AMOR

### SEMINÁRIO

Foi uma excelente experiência, mesmo tendo noção de algumas coisas, sempre há algo a aprender, vivemos aprendendo e ainda assim

morremos sem saber. Para quem já tem algum problema e certa idade, a alimentação é necessária, alimentação balanceada; precisamos aprender a alimentar de

forma saudável, para evitar ou controlar complicações como pressão, diabetes. Gostei muito do livro que recebemos ao final do seminário, é importante para usarmos

no nosso dia a dia para ajudar a cuidar de nossa saúde. Depois de certa idade controlar o sal é complicado e é um dos principais fatores que agravam nossa saúde.

# HISTÓRIA DE VIDA

## 60 anos de casamento de Francisco Gonçalves da Fonseca Filho e Maria Bárbara

Francisco Gonçalves da Fonseca Filho, nasceu no dia 31 de Julho de 1929 na cidade de Formiga, Minas Gerais, filho de Francisco Gonçalves da Fonseca e Maria Eugênia de Jesus. Casado com Maria Bárbara da Silva Fonseca, nascida no dia 04 de dezembro de 1933, filha de Olinto Eugênio e Maria Luisa de Jesus; natural de Formiga, Minas Gerais.

No dia 04 de dezembro de 1933, a senhora Maria Eugênia acompanhada pelo seu filho Francisco, então com 4 anos de idade foi visitar sua comadre Maria Luisa, que tinha acabado de dar à luz a uma menina chamada Maria Bárbara.

Entre as brincadeiras das duas amigas, pareciam adivinhar que as duas crianças um dia formariam realmente um casal. Os dois, sendo vizinhos no distrito de Córrego Fundo, que antes pertencia a Formiga, cresceram juntos e na juventude começaram a namorar. Francisco com 20anos e Maria Bárbara com 16anos.

Após 4 anos de namoro, no dia 1º de Setembro de 1953 casaram-se na Igreja São Vicente Férrer, no município de Formiga. No dia 25 de março do mesmo ano o casal se mudou para a região do Amargoso, na cidade de Pains, onde tiveram 8 filhos: Sebastião, Maria, Mazila, José Carlos, Aparecida, Geraldo, Luciano e Luciana, tendo, no total, 9



netos: José Carlos, Talita, Geule, Jean Carlos, Keyla, Lucas, Indiovana, Ana Bárbara e Neryk.

Neste ano de 2013, no dia primeiro de setembro, com muita alegria e entusiasmo, a família comemorou

os sessenta anos, desta feliz e duradoura união, celebrando as "Bodas de Diamante".

O Senhor Francisco e a Senhora Maria Bárbara nasceram mesmo, um para o outro, pois se conhece-

ram e se entenderam desde os tempos de criança e continuam juntos, amando e apoiando toda família!

## BINGÃO

No dia 02 de outubro, às 18:30horas, houve a realização do "Bingão" do Núcleo Vida Saudável. O bingão foi realizado graças ao apoio de comercios de Pains e cidades vizinhas: Formiga, Arcos, Lagoa da Prata, que doaram com todo carinho, prêmios a serem entregues a cada rodada.

Houve também apresentação dos gêmeos Vítor Enéas e Vinícius Jesuino, filhos do casal Ledir

Aparecida da Silva Ribeiro e José Geraldo de Faria. Prestaram uma significativa homenagem aos idosos do Núcleo Vida Saudável. Esses meninos tão talentosos encheram os olhos e os corações dos que ali se encontravam de muita alegria, brilho e emoção ( as avós Dona Fiinha e Dona Alfonsina que os digam!). A eles todo nosso carinho por partilharem esse momento conosco.



## EXPEDIENTE

FUNDAÇÃO PAINENSE DA CRIANÇA, DO ADOLESCENTE E DO IDOSO / CNPJ/MF: 08.963.882/0001-00 / CENTRO DE CONVIVÊNCIA DO IDOSO JOÃO HONÓRIO GONÇALVES / Presidente da Fundação: Sebastião Donizete de Sá. Coordenadora do Núcleo Vida Saudável: Maria Conceição Rezende Oliveira. Professora de Artesanato: Nilma de Oliveira Santos. Auxiliar de escritório: Saymon Andrade Alves. Auxiliar técnico: Jesus de Paiva. Auxiliar de serviços gerais: Maria Aparecida Teixeira de Souza / Endereço: Praça Tonico Rebelo, 188 - CENTRO - PAINS-MG CEP 35582-000 / TELEFONE DE CONTATO: 3323-2384 / Email: fundação.painense@netfor.com.br. Expediente de segunda a sexta. VENHA FAZER-NOS UMA VISITA E ACRESCENTE MAIS VIDA AOS SEUS DIAS E MAIS DIAS A SUA VIDA. DIAGRAMAÇÃO: Roni Silva 9953-8130 ou 8824-1440 (ronao55@gmail.com) IMPRESSÃO: Empresa Jornalística Midiaminas Ltda. CNPJ: 41.866.450/0001-49 - Rua Silvano Brandão, 135-L - CEP 35.570-000 - Formiga-MG - Fone: (37) 3322-1331 - Fax: (037)3322-2701 - Off-set - Gráfica própria Matrícula da Oficina Gráfica nº 6.238 - (Art. 122 - Item 2 - Lei 6015/73 e Art. 8º Item 2 - Lei 5250/67)

## PALESTRA DO MÊS DE SETEMBRO: AUTO ESTIMA

A conscientização do trabalho interdisciplinar com o idoso consiste em um papel de atuação integrada, na busca de intervenções que corroborem para uma qualidade de vida em abordagens diferenciadas. Sabe-se que pensar num envelhecimento saudável não é possível apenas sob a luz de uma vertente profissional, mas sim com atuação interdisciplinar, de forma integral.

A contribuição da psicologia nesta parceria com o núcleo se dá através de conscientização de temas que permeiam a saúde subjetiva do público alvo, promovendo a qualidade de vida emocional, fortalecendo recursos emocionais satisfatórios para um envelhecimento saudável em busca de auto-aceitação, relações positivas, au-

tonomia, propósito de vida etc.

A autoestima será o próximo tema abordado no Núcleo Vida Saudável e consiste em um tema importante, pois considera a avaliação subjetiva que uma pessoa faz de si e como esse aspecto pode influenciar no modo de vida e convivência com os demais. A forma como nos sentimos acerca de nós mesmos é algo que afeta vários aspectos da vida do ser humano. De todos os "juízos" que fazemos, nenhum é tão importante quanto o que fazemos sobre nós mesmos. Desta forma torna-se relevante a abordagem do tema e considerações sobre a influência deste aspecto na vida do idoso.

**Adriana Maria Gonzaga**  
Psicóloga



## A IMPORTÂNCIA DA DANÇA NA VIDA

A Dança como atividade física gera benefícios para a saúde. É uma atividade aeróbica focada em pontos específicos do corpo, que variam de acordo com o tipo da atividade. No geral, mexe com a frequência cardíaca, musculatura esquelética e articulações, podendo ser útil na perda de peso. Uma hora de dança pode gastar em média de 300 a 400 calorias, dependendo do tipo e intensidade do movimento.

A medicina destaca a importância da prática de atividade (dança) pelo menos duas vezes na semana; é recomendada uma preparação da musculatura e do condicionamento. A dança pode ser praticada por pessoas de todas as idades e perfis.

A dança é uma atividade física que libera alguns hormônios entre eles estão a endorfina, substância relacionada ao prazer, e a adrenalina, substância que determina nosso comportamento, emoções e sentimentos, que aceleram o coração, aumentam a pressão arterial e garantem mais sangue nos membros e no cérebro.

Indo além da dança a dois e dos bailes, a integração com um novo grupo e a autoestima também são pontos destacados na prática da dança. As melhoras são muitas, entre elas podemos



destacar: O desenvolvimento da coordenação motora, informação corporal e na saúde orgânica e mental em geral.

A dança para os idosos está voltada especificamente ao equilíbrio e a coordenação motora, além de manter a sua atenção, memória e concentração, faz com que eles diminuam o seu estado de depressão, estresse, ansiedade e desenvolvam em si uma auto estima, como fonte de bem estar em sua

saúde. Em resumo "Quem Dança é mais Feliz!".

saúde.

Em resumo "Quem Dança é mais Feliz!".

**Guilherme Moreira**  
Professor de Dança e Coreógrafo

## PROJETO SOBRE USO DE PLANTAS MEDICINAIS É TEMA EM CONVERSA COM FREQUENTADORES DO CENTRO DO IDOSO

A Prefeitura Municipal de Pains, através da Secretaria Municipal de Saúde, em parceria com Centro do Idoso João Honório Gonçalves está desenvolvendo um projeto do Ministério da Saúde, que trata da implantação de práticas integrativas e complementares, com ênfase na utilização de Plantas Mediciniais. Este projeto visa valorizar e envolver pessoas que utilizam chás e preparos através de plantas medicinais que servem como fonte alternativa de reestabelecimento e prevenção da saúde. As plantas serão disponibilizadas gratuitamente pelo SUS de Pains desde que devidamente prescritas e orientadas por profissionais capacitados da saúde.

O uso das plantas medicinais na atenção primária à saúde deve ser incorporado ao sistema de saúde pública, pois além de baixo custo,



resgata o conhecimento popular e promove o seu uso racional, embasado nos conhecimentos científicos.

Foram realizadas entrevistas com os participantes do Núcleo a fim de coletar

dados e experiências na utilização dos chás medicinais. Foi uma tarde muito proveitosa, pois pude aprender muito com a nossa terceira idade. Devemos valorizar e resgatar a tradição do uso

de chás e preparos de plantas medicinais, fonte terapêutica natural de prevenção e cura dos males da saúde.

**Izomero Júnior**

### CARDÁPIO MENSAL DE 30/09/2013 a 01/11/2013

**SEGUNDA-FEIRA**

Leite com achocolatado sem açúcar e bolo de cenoura

**TERÇA-FEIRA**

Frutas variadas (maçã, melancia, banana) biscoito polvilho, água e sal e café.

**QUARTA-FEIRA**

Suco natural de laranja com cenoura e bolacha cream craker, com creme de queijo.

**QUINTA-FEIRA**

Vitamina de leite, banana, mamão e aveia.

**SEXTA-FEIRA**

suco natural de abacaxi, torta salgada de queijo com ervas.

**Diego Vaz Gondim Faria**

## ENCONTRO SOBRE VIOLÊNCIA CONTRA A MULHER É REALIZADO NO CENTRO, EM PARCERIA COM O CRAS

O Centro de Convivência do Idoso "João Honório Gonçalves", em parceria com o CRÁS, realizou uma palestra sobre "Violência Contra a Mulher", que foi ministrada pela assistente

social Fernanda Fernandes, da cidade de Formiga.

O evento contou com a presença de representantes de outras entidades municipais interessadas diretamente no tema,

como por exemplo, S.A.J e Polícia Militar, que reforçaram a importância da acolhida realizada nos mesmos, à mulher vítima de violência.

Foram distribuídas carti-

lhas sobre violência doméstica, Lei Maria da Penha e panfletos informativos. Também foi dito que denúncias podem ser feitas pelo "Disque 180" de maneira confidencial.



Bruna Castro e a assistente social de Formiga, Fernanda Fernandes. Encontro sobre violência contra a mulher



Palestra sobre violência contra a mulher

## ENCONTRO EM FORMIGA



## Aniversariantes

### OUTUBRO

Alaide Cândida da Silveira	02/10
Maria Inêz Silva Novais	02/10
Zélia Araújo de Castro Alves	07/10
Aliva Ernesto Gonçalves	08/10
Maria de Jesus Ventura	09/10
Joana D'Arc Pereira	10/10
Dante Júlio	19/10
Maria de Lourdes Castro Silva	21/10
Geraldo Belo dos Santos	27/10

Feliz Aniversário !

## CRENCIAMENTO NO PROGRAMA CADASTRO ÚNICO

Em parceria com a Secretaria Municipal de Assistência Social, está sendo feito o credenciamento dos participantes no programa "Cadastro Único".

O Cadastro Único consiste em um cartão, onde todos os documentos das pessoas acima de 65 anos de idade estão vinculados e dá benefícios ao portador como descontos em passagens.

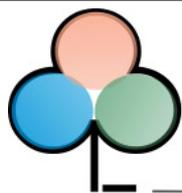
Para se cadastrar é preciso ter acima de 65 anos e comparecer à Assistên-

cia Social levando os seguintes documentos:

- \* Carteira de Identidade
- \* CPF
- \* Carteira de Trabalho
- \* Título de Eleitor
- \* Comprovante de Endereço

Os documentos apresentados devem ser tanto da pessoa que for fazer o credenciamento como todos aqueles que residirem com ele.

O credenciamento é feito de segunda a sexta no horário de 8:00h as 17:00h com Cidinha.



Fundação Painense da Criança, do Adolescente e do Idoso.

## FUNDAÇÃO PAINENSE DA CRIANÇA, DO ADOLESCENTE E DO IDOSO

CNPJ/MF: 08.963.882/0001-00

### Centro de Convivência do Idoso "João Honório Gonçalves"

Presidente da Fundação: Sebastião Donizete de Sá

Coordenadora do Núcleo Vida Saudável: Maria Conceição Rezende Oliveira

Professora de Artesanato: Nilma de Oliveira Santos

Auxiliar de escritório: Saymon Andrade Alves

Auxiliar técnico: Jésus de Paiva

Auxiliar de serviços gerais: Maria Aparecida Teixeira de Souza

Expediente de segunda a sexta

VENHA FAZER-NOS UMA VISITA E ACRESCENTE MAIS VIDA AOS SEUS DIAS E MAIS DIAS A SUA VIDA.

**TELEFONE PARA CONTATO: (37) 3323-2384**

PRAÇA TONICO RABELO, 188 - CENTRO - PAINS - CEP 35582-000 - Email: fundacao.painense@netfor.com.br