Fundação Painense da Criança, do Adolescente e do Idoso

PREFEITURA PAINS
ouvir e cuidar para crescermos juntos

Núcleo Vida Saudável

Jornal do Núcleo

CENTRO DE CONVIVÊNCIA DO IDOSO JOÃO HONÓRIO GONÇALVES

Ano 1 | Edição 5 | Dezembro de 2013 | Pains-MG

Esporte Lazer da Cidade

VIAGEM A EXPOMINAS

No dia 04 de dezembro os participantes do Núcleo Vida Saudável fizeram um passeio turístico, à feira de artesanato na Expo Minas, em Belo Horizonte.

Foi um passeio bem organizado, onde todos estavam uniformizados com a camiseta do Núcleo, o que foi motivo de elogio, tanto pela organização, quanto pela amizade entre os participantes, e pela organizadora do passeio, Nininha. Elogios estes vindos tanto dos expositores, como também de turistas de outras cidades.

A feira teve como tema deste ano a Copa do Mundo no Brasil, em 2014. Cada estande fazia referência a um país que participará da Copa do Mundo, mostrando sua cultura, artesanato, canções, costumes, etc. Contou também com a presença de estrangeiros que estavam ali mostrando seu trabalho.

Não apenas os países foram homenageados, mas os estados brasileiros também. Vários estandes com artesanato de diversos estados estavam expostos exibindo seus lindos produtos.

Visita a ExpoMinas

Foi, sem dúvida alguma, uma oportunidade única para aqueles que puderam fazer parte deste passeio. Além de se divertirem, tiveram também uma verdadeira aula de cultura, tanto de outros estados, como também de diversos países que estarão em nosso país no ano que vem.

Participantes do Núcleo, em visita a Expo Minas

MARANATHA

A expectativa do nascimento de um filho é sempre acompanhada de sonhos, esperanças. Tecem-se histórias, planta-se futuro e no turbilhão da alegria, a vida se transforma e a família se sente mais unida.

Essas esperanças em mais larga escala, deveriam permear nossos sonhos e expectativas, nos dias que antecedem o Natal. Mas parece que alguma coisa estranha aconteceu. Preparam-se festas, dão-se presentes, vive-se um clima de alegria. No entanto, esquecemo-nos e deixamos de lado Cristo, o centro da festa.

O mundo cresceu demais em seus negócios e parece devolver Jesus à pobre manjedoura de Belém. Mas perdendo Jesus, a humanidade se empobrece e cria um mundo sem coração. Por isso, hoje precisamos fazer soar forte nosso brado: “Maranatha” - Vem, Senhor Jesus!

Pe. Marcelo C. Araújo, C.Ss.R.
Editora Santuário

HISTÓRIA DE VIDA

José Joaquim Filho casou-se com Maria das Dores Joaquim, muito novo; ele com 25anos e ela com 33anos, no dia

05/08/1972. Foram morar na Terra Amarela, por alguns meses. Depois, mudaram-se para Pains onde passaram a morar com o seu sogro. Neste mesmo ano ele comprou uma casa, na Rua Joaquim Murtinho, nº 186.

Ele tem duas filhas: Luciana Aparecida, casada com Marcelo Emídio e Lilian Joana Joaquim, casada com Sérgio Emídio Alves. Tem também dois netos: Mila Vitória, com 16 anos, filha de Luciana; e Sérgio Júnior, filho de Lilian, com 11anos.

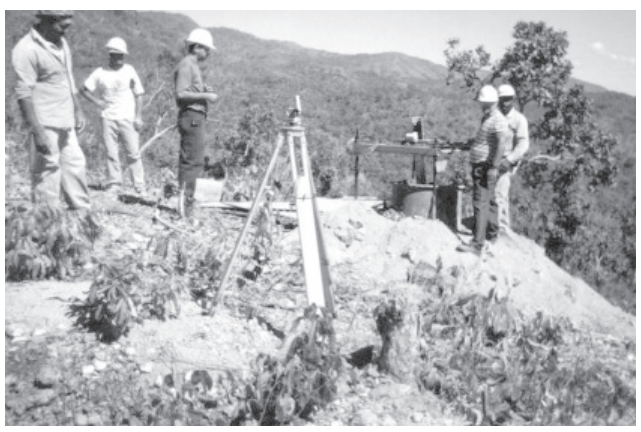
José Joaquim viajou muito a trabalho, deixando suas filhas ainda muito novas: Luciana com 7 anos e Lilian com 5 anos, vivendo assim as dificuldades próprias de uma família em busca de seu sustento, enquanto Maria criava suas filhas em Pains.

Em suas idas e vindas, percorreu o Brasil afora em busca do sustento de sua família. Passou por São Paulo, Brasília, Mato Grosso, Roraima, Maranhão, Santa Catarina e outras cidades mineiras.

Até que, em 1988, sua esposa adoeceu (Maria teve câncer de mama). Então ele voltou para Pains, para ficar junto de sua esposa. Ele conta que sofreu muito nesta época, a prefeitura não ajudava, viajava de ônibus onde pagava as passagens Formiga/Belo Horizonte com dinheiro do INPS. Permaneceu em Pains por alguns anos,enquanto sua esposa se tratava.

As filhas e genros do casal Lilian, Sérgio Emídio, Marcelo Emídio e Luciana

Maria das Dores e José Joaquim



José Joaquim durante o trabalho em suas muitas andanças pelo Brasil

As filhas do casal Luciana e Lilian

Maria das Dores e José Joaquim

Foi, certamente, o primeiro sinal de Deus moldando a sua vida, para que pudesse enfrentar os desafios que estavam por vir. E eles vieram, avassaladores, colocando 'a prova sua perseverança na fé. Ele e sua esposa são cursilhistas e vicentinos; criaram suas filhas ensinando os valores da família, oferecendo muito carinho, mas também corrigindo com firmeza.

Em 1995, mudou-se para a Argentina, na província de Santa Maria Catamanca, ficando por lá até o final do ano, quando voltou para Pains e ficou desempregado por cinco meses, até que começou novamente sua peregrinação em busca do ganha-pão de sua família: Goiás, Maranhão, Rio Grande do Sul, Rondônia e finalmente para Gurumpi, no Tocantins.

Voltou em definitivo para Pains em 2006. Ele e sua esposa perceberam que, mesmo diante de tanta diversidade, conseguiram manter-se unidos, com a serenidade de uma família. As lágrimas e dores ficaram para trás, pois, mãe e pai, não têm tempo para curar as próprias feridas. É preciso prosseguir.

Eles fizeram isto naturalmente, fazendo o que gostam, seja no Núcleo Vida Saudável, aulas de artesanato, bingo, forró, em casa com suas bijouterias, mas sempre vigilantes, observando tudo a sua volta.

É através dos olhos deles que podemos perceber o brilho de contentamento de quem cumpre sua missão, com determinação e fé.

Hoje é muito feliz com a pessoa que tanto ama, Maria e sua família: filhas, netas e genros; todos gozando de muita saúde.

PARTICIPANTES DAS AULAS DE DANÇA CONTAM O QUE MUDOU EM SUAS VIDAS

"O balé me fez ficar mais contente e também é um ótimo exercício físico. Posso também fazer mais amigos, além de fazer bem para a minha saúde."

Júlia de Oliveira - Ballet

"Eu adoro dançar. Com essa oportunidade de ter aula de dança eu amei e gostei. Me sinto bem. A aula de dança me proporcionou um emagrecimento, passei a gostar mais de mim, levantou minha auto-estima. Agora tenho disposição para trabalhar, sair. Estou vendo a vida de outra maneira. Espero que as aulas continuem para que outras pessoas possam sentir o que eu sinto. Obrigada por tudo" .

Clausina Cândida – Melhor Idade

Após um dia intenso de trabalho, a dança nos proporciona um descanso maravilhoso, tanto físico quanto mental. A dança nos deixa alegres, descontraídos. Talvez isto se dê ao fato do excelente acolhimento com que o professor Guilherme recebe a todos nós, seus alunos. Ele nos anima e levanta muito nossa auto-estima. Na aula de dança passamos por momentos maravilhosos que a dança pode nos proporcionar e, por tudo isso, não podemos deixar de aproveitar cada minuto destas aulas e agradecer a Deus do fundo de nossos corações por esta oportunidade, tão rica para nosso bem viver!

Vicente—Melhor Idade

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:** Jésus de Paiva. **Auxiliar de serviços gerais:** Maria Aparecida Teixeira de Souza / **Endereço:** Praça Tonico Rabelo, 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 Silviano 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 NOVEMBRO:

A importância do sono com qualidade

No dia 20/11/2013 às 19:00 horas, foi realizada uma palestra educativa sobre "A importância do sono com qualidade", em que a palestrante Priscila Guimarães, enfermeira do PSF Rural ressaltou sobre os benefícios de uma noite bem dormida.

"Dormir bem é fundamental, não somente para melhorar a execução das tarefas diárias. O descanso é de suma importância para a sua saúde e o seu conforto. O sono é uma necessidade de recuperação essencial ligada a todos os órgãos do corpo. Funções essenciais como conservação de energia, metabolismo anabólico, amadurecimento do sistema nervoso central, consolidação da memória e secreção hormonal são desempenhadas durante o sono", explica Priscila Guimarães.

Enf. Priscila Maria do Carmo Guimarães - PSF 1 Vida

Enf. Priscila palestrando sobre a importância do sono

CARDÁPIO DE DEZEMBRO

SEGUNDA-FEIRA: Suco de laranja com maçã e banana; bolacha água e sal.

TERÇA-FEIRA: Mamão fatiado com aveia em flocos finos.

QUARTA-FEIRA: Gelatina dietética com maçã; biscoito cream cracker integral.

QUINTA-FEIRA: Leite com café; bolo de milho fácil com queijo.

SEXTA-FEIRA: Salada de frutas sem açúcar (abacaxi, laranja, maçã, mamão, banana); iogurte com polpa de fruta.

Diego Vaz Gondim - Nutricionista

DIA NACIONAL DO COMBATE A DIABETES

14 de novembro, marcado por ser o dia nacional do combate à diabetes. Uma doença muitas vezes silenciosa e que já atingiu aproximadamente 10 milhões de brasileiros, de acordo com os últimos estudos.

A diabetes é a incapacidade do pâncreas em produzir a quantidade de insulina necessária e, consequentemente, causa um aumento anormal do açúcar ou da glicose no sangue. A doença pode causar algumas complicações. Algumas delas como amputação de membros, cegueira definitiva e longo prazo para tratamento de diálise.

Entretanto, nunca é tarde demais para descobrir e tratar a doença. Existem métodos preventivos para a doença como, hábitos de vida, controle do peso, dieta alimentar balanceada, atividade física regular e ter controle periódico médico para controlar os níveis glicêmicos.

Alguns acontecimentos podem ser sinais da doença como vontade de urinar diversas vezes, cansaço inexplicável, muita sede, aumento do apetite, perda de peso, visão embaçada, câimbras, sensação de formigamento dos pés e infecções repetidas na pele.

Dr. Eduardo Mori

Dieta - Os diabéticos precisam de uma alimentação específica e personalizada. Doces e açúcar refinados devem ser cortados do cardápio, porque aumentam a absorção de insulina e a glicemia tende a subir, causando um quadro de hiperglicemia.

TIPOS DE DIABETES

Tipo 1: mais frequente em crianças e adolescentes que desenvolvem anticorpos (defesa) contra o próprio pâncreas.

Tratamento é sempre, porém não só, insulina injetável.

Tipo 2: mais frequente em obesos, idosos e em pessoas com genética favorável.

Tratamento consiste em hipoglicemiantes orais, em comprimidos e injetáveis.

Dr. Eduardo Mori
Clínico Geral
Posto Municipal de Saúde de Pains
"Doutor Sócrates Bezerra de Menezes".

infanteen

Convidamos uma linda garota, esperta e que o leitor conhecerá a seguir:

Nome: Isabel Cristina dos Santos Silva
Idade: 11anos
Filha de: Érica de Oliveira Santos Silva
Oliveiro Lúcio da Silva

Onde você estuda e qual ano está cursando? R: Estudo na Escola Estadual "Padre José Venâncio" e estou no 6º ano.

O que você mais gosta na escola? R: Da aula de Educação Física.

O que você não gosta na sua escola? R: Da merenda.

Qual a professora que você mais gosta? R: D. Rita, professora de ciências.

Qual a comida você mais gosta? R: Arroz, abobrinha, carne e feijão.

Qual a comida você não gosta? R: Macarrão com feijão.

Qual a brincadeira você mais gosta? R: Jogar queimada.

Qual a brincadeira que você não gosta? R: Pular corda.

Qual o esporte você pratica? R: Natação.

Quem são seus melhores amigos? R: Gabriela, Maria Clara, Rillary.

O que você quer ser quando crescer? R: Ainda não sei.

Quem é mais bravo: seu pai ou sua mãe? Por quê? R: Minha mãe, porque se preocupa mais comigo.

Você tem animais de estimação? R: Sim, dois cachorros: Poly e Scoby.

Qual o filme ou desenho que você mais gosta? R: Filme: Avatar. **Desenho:** nenhum.

Você já sabe usar computador? Você faz o que nele? R: Sim, jogar, entrar no Facebook.

PINGOS E GOTAS

Os pêsames vão para a família da Dona Zulmira e do Sr Antônio Teixeira, por ocasião do falecimento da Marlene, no dia 09 de novembro (segunda-feira). Também para família de Fátima, filha de Dona Geralda Ceará, que faleceu no dia 10 de novembro.

FUNDAÇÃO PAINENSE DA CRIANÇA, DO ADOLESCENTE E DO IDOSO

Fundação Painense da Criança, do Adolescente e d 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
Professora de Ginástica: Ana Luiza Souza Pereira
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