

*Missão: Atender o idoso com amor, promovendo atividades que o integrem na sociedade e resgatem sua dignidade e alegria de viver, contando com o serviço de profissionais qualificados e o apoio do trabalho voluntário.*

## CONTANDO HISTÓRIAS

Este mês recebemos a visita da contadora de histórias Suely Lopes, grande amiga do Reviver, que nos presenteou com muito amor e lindas histórias que despertaram alegria e ternura em todos nós.



## PASSEIO NO PARQUE

Realizamos um passeio com piquenique no Parque Ecológico Hermógenes Leitão (próximo a Unicamp). Fizemos exercícios, contemplamos a natureza (plantas e patinhos no lago) e tomamos lanche ao ar livre para renovar as energias e encarar a semana com muita alegria e saúde. Os idosos amaram o passeio!!!!



## LITERATURA E MÚSICA

Tivemos ainda a companhia das voluntárias da Igreja Batista de Barão Geraldo que nos acompanharam para o lanche e nos presentearam com cantos e interpretações de músicas. E mais uma visita do grupo do Sr. Ivo e amigos, animando nossas tardes dançantes.

### Diretoria do Reviver

PRES. Marina Dantas Muniz de Castro, VICE-PRES. Sheila Roberta Andrade Pereira, DIR. ADM.-FIN.: Angela Kageyama, VICE-DIR. ADM.-FIN.: Lucila Noronha Begnami, DIR. OPER. Elza Maria da Cunha Teixeira, DIR. MARK. E RELACIONAMENTO: Antonio Ayres Pereira.



## AS PRINCIPAIS DOENÇAS DOS IDOSOS BRASILEIROS

De acordo com o IBGE, 3 em cada 4 idosos têm alguma doença crônica, ou seja, uma doença de curso arrastado, boa parte delas incurável. As doenças infecciosas e os acidentes continuam a ser importantes, mas a maior parte da carga de doença da terceira idade no Brasil é devido às doenças crônicas não transmissíveis.

Essas são as 10 doenças que mais prejudicam a saúde dos idosos brasileiros:

**Infarto, angina (11,8%)** - A doença cardíaca isquêmica consiste no entupimento das artérias coronarianas, que levam o sangue ao coração.

**AVC (9,9%)** - A doença cerebrovascular consiste não apenas no derrame (AVC), mas também em outras formas menos dramáticas, mas que também prejudicam a autonomia do idoso.

**Diabetes mellitus (5,9%)** - Com o envelhecimento da população, espera-se um aumento cada vez maior do número de diabéticos.

**Enfisema pulmonar e bronquite crônica (5,6%)** - aparece em consequência do tabagismo.

**Mal de Alzheimer e outras demências (4,2%)** - O esquecimento pode ter outras causas além da demência; o mais comum é uma depressão, mas também pode ser uma doença no corpo.

**Perda de audição (3,3%)** - É uma condição crônica, não uma doença.

**Doença cardíaca hipertensiva (3,3%)** - Uma pressão arterial elevada por anos a fio pode causar uma série de doenças; já citamos o infarto e o derrame, mas o próprio músculo do coração pode adoecer, causando a doença cardíaca hipertensiva.

**Pneumonia (2,7%)** - Muita gente não sabe, mas a vacina contra a gripe também previne pneumonia; esse é um dos motivos dos idosos a receberem. A pneumonia também pode ser aspirativa (quando o idoso engasga demais e a comida se acumula no pulmão).

**Osteoartrose (2,6%)** - Esse é o tipo mais comum de reumatismo; ao contrário do que muita gente acha, não é a mesma coisa que osteoporose.

**Catarata (2,2%)** - Com a idade o cristalino do olho fica cada vez menos transparente, mas o tratamento cirúrgico só deve ser feito se a catarata estiver incomodando a pessoa.

## REUNIÃO DE VOLUNTÁRIOS

Dia 25 de abril, tivemos a reunião de voluntários. A casa estava cheia e a participação do grupo tem sido muito importante para o bom andamento do nosso trabalho. Avaliamos as atividades do ótimo mês do Reviver e nos organizamos para o mês de Maio.



25/04/2016

### Aniversariantes do Mês

**Idosos:** Natalina, Divina, Terezinha S.  
**Voluntária:** Vera Helena

## BAÚ DA VOVÓ

### RECEITA DE VÓ – BOLO DE FUBÁ

- 3 ovos
- 1 copo de 250 ml de farinha de trigo
- 1 copo de 250 ml de fubá
- 2 copos de 250 ml de açúcar
- 3/4 de copo de 250 ml de óleo
- 1 colher de sopa de fermento
- 1 copo de 250 ml leite

Bata todos os ingredientes do liquidificador até formar uma massa homogênea. Pré-aqueça o forno a 180 graus. Despeje a massa em uma assadeira untada. Leve o bolo para assar por cerca de 35 minutos.



## BAZAR

Não deixem de visitar nosso BAZAR!! Estamos sempre com novidades. Fiquem atentos, pois sempre realizamos bazares especiais aos sábados pela manhã. Você pode ajudar a manter o Reviver participando como voluntário, colaborando com o bazar ou tornando-se sócio.