

# Mais ativa, terceira idade busca bem-estar

Especialista aponta cuidados que devem ser tomados para garantir a saúde

Por Gabriel Castro

Estudos apontam que a população está envelhecendo, o que coloca em evidência a preocupação com a qualidade de vida e com a saúde dos idosos. De acordo com o IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística), a população com mais de 65 anos deve quase quadruplicar nos próximos anos, passando dos atuais 14,9 milhões para 58,4 milhões em 2060.

O avanço da idade, contudo, impõe desafios. "Os principais são o aumento das doenças crônicas, o baixo rendimento de salário, a falta de disponibilidade de projetos para engajamento social e a falta de atividade física", avalia a geriatra Ana Claudia Gonçalves Contreira, professora

da Universidade de Taubaté (UNITAU).

**CUIDADOS** / A médica destaca que a inserção em projetos sociais ligados à terceira idade diminui o risco de doenças, principalmente psicológicas, entre elas a depressão, causada, na maioria das vezes, pelo isolamento do idoso.

Também é fundamental procurar, anualmente, a partir dos 40 anos (idade em que se começa a sentir o impacto da velhice), um clínico geral ou geriatra. "Fazendo isso, ainda dá tempo de mudar o estilo de vida, se preciso, e fazer correções necessárias", explicou.

Pesquisas mostram que o número de idosos empregados também aumenta. Segundo o IPEA (Instituto de Pesquisa Econômica Apli-



Rotina de Antônio Benvino conta com atividade física e lazer

cada), esse volume cresceu 6,8% no 2º trimestre de 2013, em comparação a 2012 – foi a faixa com o maior aumento.

Antônio Belmiro Benvino, pretende integrar a estatística. Aos 57 anos e próximo da

aposentadoria, não pensa em parar de trabalhar. "Vou tocar meus trabalhos de hidráulica, paisagismo e jardinagem, que amo. Não quero parar, não consigo ficar em casa, sem fazer nada."

Yvian Ferraz/UNITAU

Esther Gimenez/UNITAU

## EXPEDIENTE

(A ACOM responde interinamente pelo informativo em fevereiro)

## ADMINISTRAÇÃO SUPERIOR

Reitor  
Prof. Dr. José Rui Camargo  
Pró-Reitor de Extensão  
Prof. Dr. José Felício Goussain Murade

## Coordenação da ACOM

Profa. Dra. Leticia Maria

## Edição

Simone Gonçalves (MTB 55617)

## Revisão

Prof. Ms. Luzimar Goulart Gouvêa

## Projeto gráfico

PREX | Núcleo de Design Gráfico

## Diagramação e tratamento de imagem

Caio Antídio

## Colaboradores

Camila Natalie  
Karina R. Dias  
Thiago Gustavo  
Mayra Salles

## E-mail para contato

imprensa@unitau.br



**UNITAU**  
Universidade de Taubaté

## Mente são, corpo são

É fato que alguns problemas chegam com a idade, mas você pode evitá-los se cuidar bem da sua saúde. Veja abaixo algumas dicas que nós separamos para você.

### ALIMENTAÇÃO BALANCEADA

Uma boa alimentação traz todos os nutrientes e a energia necessários para realizar as atividades do dia a dia.



### DANÇA CIRCULAR

A Dança Circular acalma a mente e integra o indivíduo, além de trabalhar com a criatividade e a coordenação.

### CURSOS DE PINTURA

Além de ser uma forma de lazer, pintar estimula a criatividade, o raciocínio e a concentração.



### CURSOS DE INGLÊS/ESPANHOL

Além de exercitar o cérebro, quando você aprende uma nova língua fica mais fácil fazer uma viagem.



### EXERCÍCIOS FÍSICOS

Fazer exercícios físicos é fundamental para estimular nossas funções cognitivas.



# Atividades beneficiam idosos

Com cursos, oficinas, ações e palestras em diversas áreas, PAIE é aberto à comunidade

Por Gabriel Castro

Com foco no atendimento aos "adultos maduros" e aos idosos, há um trabalho desenvolvido na Universidade de Taubaté (UNITAU) que capacita profissionais para atuar em projetos relacionados ao envelhecimento e realiza atividades especialmente desenhadas para atender as necessidades da população a partir de 50 anos.

O Programa de Atenção Integral ao Envelhecimento (PAIE) começou no final de 1997 como um curso isolado, ministrado no Departamento de Ciências Sociais e Letras. Após três anos tornou-se um programa, que, hoje, engloba vários projetos, atividades e ações sociais e educacionais relacionadas à questão do envelhecimento.

**CURSOS** / Além do eixo de formação de recursos humanos, o PAIE desenvolve atividades, cursos e oficinas – em sua maioria gratuitos. Há, por exemplo, cursos de Inglês, Espanhol e Italiano; oficinas de Yoga, Danças Circulares e Literatura; promoção de atividades físicas; e palestras semanais com temas relacionados à saúde.

Para a Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Marluce Auxiliadora Borges Glaus Leão, coordenadora do PAIE, o Programa tem um papel importante na

vida dos participantes. "A nossa prática tem cumprido um papel na vida de cada um deles, especialmente do ponto de vista de suporte social que o Programa representa para eles", diz.

**SAÚDE** / Uma das propostas do PAIE é investir na educação em saúde, capacitando o idoso para que assuma o próprio autocuidado, tenha consciência das suas possibilidades, de seus direitos e adote atitudes que colaborem para o seu bem-estar.

"À medida que têm conhecimento, eles conseguem mais autonomia sobre a própria vida e, assim, para decidir sobre o que é melhor para eles", afirma Marluce.

A Profa. Ms. Eliana Fátima



**A nossa prática tem cumprido um papel importante na vida de cada um deles, especialmente do ponto de vista de suporte social que o PAIE representa**

Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Marluce Auxiliadora Borges Glaus Leão, coordenadora do PAIE

ma de Almeida Nascimento, que coordena um dos projetos inseridos no PAIE, o "UNITAU Aberta à Maturidade", destaca a troca de conhecimentos existente no Programa.

"Os participantes convivem com alunos de diferentes cursos, todos aprendem e trocam informações."

**SERVIÇO** / As inscrições e matrículas para os projetos desenvolvidos pelo PAIE já estão abertas e podem ser realizadas na sede do Programa, localizada no Campus do Bom Conselho, na Av. Tiradentes, nº 500. Mais informações podem ser obtidas no telefone (12) 3625-4163.



Entre as ações do PAIE está a promoção à saúde



Além das atividades físicas, o PAIE oferece cursos e oficinas que incentivam o aprendizado

**14,9 mi**  
de idosos compõem a população brasileira

**17 anos**  
de ações completa o PAIE no ano de 2014

## Serviços

### Alguns cursos

Inglês  
Informática  
Dança Circular

### Algumas atividades

Palestras educativas  
Oficina da memória  
Oficina Literária  
Cine-debate

**Início 11/03**

### Inscrições e matrículas

Pró-Reitoria de Extensão  
Av. 9 de Julho, 199  
Centro - Taubaté/SP

### Mais informações

(12) 3625-4163



Tawana Miquelino/UNITAU



**POR QUE FAZER PÓS-GRADUAÇÃO?**



**/UNIVERSIDADEDETAUBATE**