

HIDRATAÇÃO É ESSENCIAL E INFLUENCIA NA IMUNIDADE CONTRA DOENÇAS



Em tempos da covid-19, pensar em hidratação é essencial. Trata-se de uma medida fundamental para a manutenção da saúde, prevenção e também durante um possível momento de recuperação dos sintomas da doença.

Mas a água não é importante apenas nestes casos específicos e no atual momento. Tomar água faz parte, há um bom tempo, das recomendações de hábitos saudáveis.

A água é um recurso natural presente em todos os seres vivos. Ela é um recurso utilizado nas milhões de reações químicas realizadas pelo corpo humano e, por isso, afeta todas as atividades do dia a dia. “Ela é um componente fundamental de todos os tecidos corpóreos, é um importante solvente para minerais, vitaminas, aminoácidos, glicose e auxilia no transporte dessas e de outras substâncias”, explica a fisiologista do exercício e assessora de Educação Física do Sistema Positivo de Ensino, Juliana Landolfi Maia.

Quem mais sofre com altas temperaturas e transmissões de doenças por baixa imunidade são os idosos. “A ingestão de água pelos idosos é semelhante a de jovens adultos. No entanto, as diferentes mudanças fisiológicas em decorrência do processo de envelhecimento podem afetar o princípio hídrico nesta população, colocando os idosos em risco de desidratação”.

A mestre em ecologia e editora de conteúdo do Sistema Positivo de Ensino, Ana Amorim, indica que diversos aplicativos para celular podem ajudar no desenvolvimento do hábito de beber líquidos. “Quando começamos a beber água com certa frequência ao longo do dia, depois de algum tempo o corpo já entende que é necessário e você sente sede, como se fosse um aviso”. Ela expõe que a ingestão de outros líquidos como chás, sucos e alimentos com grande quantidade de água também auxiliam na hidratação, mas enfatiza: “o ideal, por questões nutricionais, é que a hidratação do corpo seja realizada com água filtrada”.

Fonte: www.saudebate.com.br

PRÊMIOS CONQUISTADOS PELO IPMPG 2020



2º Lugar - Prêmio Destaque Brasil de Responsabilidade Previdenciária pela ABIPEM

O IPMPG conquistou o 2º lugar no Prêmio Destaque Brasil de Responsabilidade Previdenciária – Edição 2020, da Associação Brasileira de Instituições de Previdência Estaduais e Municipais (ABIPEM). O primeiro lugar ficou para o Estado do Amazonas. O resultado foi divulgado no mês de outubro, em live transmitida pela TV ABIPEM

O Instituto praia-grandense disputou na categoria 1, onde concorrem Regimes Próprios de Previdência Social (RPPS) estaduais que possuem mais de 30.001 servidores ativos segurados – classificado como RPPS de grande porte. Foram avaliados critérios de gestão administrativa, gestão financeira e atuarial e a gestão de concessão de benefícios previdenciários.

A superintendente do IPMPG, Regina Mainente, declarou que a conquista do prêmio da ABIPEM demonstra o reconhecimento nacional do trabalho responsável e de excelência na gestão administrativa e financeira do órgão praia-grandense.

“O IPMPG é responsável pelo gerenciamento de recursos de mais de 12 mil servidores. Ter essa gestão reconhecida nacionalmente é motivo de orgulho, demonstra que estamos no caminho certo e mostra que o trabalho que está sendo realizado aqui é sério, sólido e, principalmente, eficiente”.

O prêmio de destaque conferido ao IPMPG será entregue durante o 53º Congresso Nacional da ABIPEM, que acontece entre os dias 2 a 4 de dezembro, em Fortaleza, no Ceará.

O Prêmio Destaque Brasil de Responsabilidade Previdenciária da ABIPEM – Edição 2020 tem como objetivo fomentar, identificar, reconhecer e divulgar instituições que sirvam de referência no âmbito da gestão previdenciária. Destina-se aos RPPSs associados à ABIPEM e que estejam com o Certificado de Regularidade Previdenciária em vigor.

Novo prêmio

O IPMPG também conquistou o 5º Lugar no Prêmio Destaque Brasil de Investimentos pela ABIPEM. Essa premiação constitui em identificar, reconhecer e divulgar instituições que sirvam de referência no âmbito da gestão previdenciária e com melhor nível em gestão de investimentos.

Índice de Efetividade da Gestão do RPPS

O Tribunal de Contas do Estado de São Paulo, a partir de 2014, criou o Índice de Efetividade da Gestão Municipal (IEG-M), indicador destinado a medir a efetividade das políticas e dos gastos públicos dos municípios paulistas. O objetivo desta pesquisa é comparar, de forma geral, o IEG-M/TCESP das cidades do Estado entre os anos de 2014 a 2017.

Para isso ocorre uma pesquisa descritiva com procedimento de revisão de literatura no período de fevereiro a agosto de 2019. Os principais resultados mostram que o IEG-M é um importante instrumento de avaliação da gestão pública, para ampliação e aperfeiçoamento do controle externo, controle social e autoavaliação dos gestores públicos.

Nota “B” – Foi a indicação no item da gestão do IPMPG. Motivo de muito orgulho da gestão e também de toda uma equipe que trabalha com afinco para trazer esse resultado ao Município.

CONFIRA EM 7 PASSOS COMO SE PREPARAR PARA A APOSENTADORIA

Aposentar com tranquilidade é o objetivo de muitos brasileiros, mas planejar a aposentadoria e colocar esse plano em prática pode ser bastante trabalhoso. Nem sempre é fácil preservar parte do salário mensal pensando no futuro, mas esta é uma atitude imprescindível para quem pretende chegar à terceira idade com uma vida financeira mais saudável.

Quer saber como chegar lá, conquistando a tão sonhada tranquilidade na aposentadoria? Então veja abaixo 7 dicas que podem ajudar você a planejar a aposentadoria e chegar à terceira idade com mais dinheiro e menos preocupações financeiras.

- 1 – Comece a planejar a sua aposentadoria o quanto antes
- 2 – Tenha um objetivo claro
- 3 – Organize toda sua documentação
- 4 – Pense em outros tipos de investimentos
- 5 – Faça um bom planejamento financeiro
- 6 – Descubra novas atividades
- 7 – Aproveite o novo estilo e momento da sua vida

A aposentadoria deveria ser uma preocupação de todos os brasileiros. Passada certa idade, a pessoa não poderá mais trabalhar — e, por isso, terá de contar com algum tipo de renda.

Portanto, o quanto antes você começar a pensar sobre o assunto e começar a planejar a aposentadoria, maior será a sua qualidade de vida! Estar preparado para essa situação tornará seu futuro muito mais tranquilo e evitará dores de cabeça desnecessárias.



Fontes: Agora São Paulo e André Bona

QUEDA EM IDOSOS: MEDIDAS SIMPLES PODEM EVITAR FRATURAS GRAVES

As quedas devem ser prevenidas na população idosa, pois elas afetam de forma expressiva a qualidade de vida e longevidade das pessoas com idade mais avançada em todo o mundo. Medidas simples podem evitar fraturas graves em caso dessas quedas de idosos.

"Aproximadamente 30% dos idosos brasileiros sofrem quedas e 50% destes ficam com a mobilidade reduzida, necessitando de algum auxílio para caminhar. E até 10% podem sofrer fraturas graves com complicações", explica Marcelo Gavazzoni Morozowski, especialista em Ortopedia, Traumatologia e Cirurgia do Quadril do Hospital São Vicente, de Curitiba (PR).

Confira o que você pode fazer para prevenir acidentes domésticos:

- No banheiro: instalar barras de apoio em todo o espaço, principalmente próximo ao box e vaso sanitário; usar tapetes emborrachados antiderrapantes, manter uma boa iluminação e de fácil acesso.
- No quarto: tudo deve ficar o mais simples possível, com área de circulação livre, sem tapetes e objetos que possam provocar a queda. Ajustar a altura da cama e utilizar sapatos com solado antiderrapante também são importantes para a prevenção.
- Na sala: manter ambiente livre para circulação, utilizar iluminação adequada, poltronas firmes e altas com apoio para os braços.

Fonte: www.saudebate.com.br

COMO FICA A CABEÇA DOS IDOSOS EM TEMPOS DE COVID-19 E ISOLAMENTO SOCIAL



Em meio à pandemia que enfrentamos, o isolamento social é um dos recursos vitais tanto para reduzir o ritmo de propagação do novo coronavírus em nossa sociedade como para resguardar a população idosa, que está no grupo considerado de maior risco. Enquanto esperamos que os pesquisadores desenvolvam uma vacina capaz de nos imunizar contra o vírus da covid-19, ficar em casa e manter o distanciamento social tornou-se a nossa maior barreira protetora.

Situações como quarentenas tendem a despertar sentimentos como solidão, estresse, ansiedade, tristeza e depressão. De acordo com o Centro de Prevenção e Controle de Doenças dos Estados Unidos (CDC), tais condições são esperadas durante um surto de doença infecciosa, como temos vivido com a Covid-19.

Como lidar com as emoções?

Em primeiro lugar, é preciso expandir o foco. Sabemos que a informação é uma das ferramentas essenciais para combater o novo coronavírus. Sendo assim, assistir aos noticiários é importante para se manter a par da situação. Entretanto, evite ficar concentrado única e exclusivamente nas notícias relacionadas à Covid-19.

Primeiro conselho: procure assistir a filmes, ler livros... Destine apenas um momento do seu dia para atualização do que acontece no mundo externo. Não se consuma, apenas cuide-se!

Segundo conselho: mantenha-se ativo. Prepare suas receitas na cozinha, aprenda e arrisque novos pratos. E não deixe de fazer exercícios dentro de casa, de acordo com suas possibilidades e limitações físicas. Caminhe, sente, levante... mude de posição! Evite ficar sentado ou deitado o dia todo, quando possível.

Terceiro: vamos usar a tecnologia a nosso favor. Distanciamento e isolamento social não têm que significar solidão. Faça contato com os familiares e amigos por meio de chamadas de vídeo ou das redes sociais. Marque conversas, reuniões em grupo. Aproveite a tecnologia para estar conectado com aqueles que você ama. E, claro, lance mão do bom e velho telefone, seja ele fixo ou móvel.

Outro conselho é manter a espiritualidade ativa nessas horas. Independentemente da sua crença, procure meditar, orar ou rezar. A espiritualidade contribui com o envelhecimento saudável.

Estamos no caminho certo, mas lembre-se sempre que hoje a melhor arma à disposição contra o coronavírus é o isolamento social. Você não está sozinho. Fique em casa e confiante que chegaremos bem juntos.

Fonte: www.saude.abril.com.br