

## Fique sabendo!

### Doenças cardiovasculares são fatores de risco para demência

De acordo com estimativa da Organização Mundial da Saúde (OMS), 50 milhões de pessoas em todo o mundo sofrem com algum tipo de demência. Para reduzir a probabilidade de desenvolver quadros demenciais, mesmo quando há uma tendência genética, é fundamental manter um estilo de vida saudável. Alguns sinais metabólicos precoces de demência estão relacionados a fatores de risco de doenças cardiovasculares, como mostra um estudo espanhol publicado no Journal of the American College of Cardiology, com a autora principal Marta Cortes-Canteli, do Centro Nacional de Investigações Cardiovasculares (Espanha).

A pesquisa avaliou 547 participantes de 40 a 54 anos, sendo 82% deles homens, do Projeto PESA (Progression of Early Subclinical Atherosclerosis). Os voluntários apresentaram evidência de aterosclerose assintomática, com acúmulo de placas de gordura e cálcio nas artérias carótidas e femorais. Após ultrassom vascular tridimensional, foi observado um metabolismo de glicose deficiente, sobretudo nas áreas do cérebro associadas à demência, englobando o Alzheimer. Isso revela, portanto, um indício de neurodegeneração precoce.

Segundo os autores do estudo, "o hipometabolismo nessas regiões cerebrais em indivíduos de meia-idade pode ser interpretado como um marcador de maior vulnerabilidade ao declínio cognitivo futuro". Os pesquisadores complementam que essas áreas do cérebro estão diretamente ligadas à memória espacial e semântica, linguagem e processamento visual, além de aprendizagem e recuperação da memória.

Os resultados apontam que a interação entre os fatores de risco de doenças cardiovasculares, aterosclerose e metabolismo cerebral alterado começa cedo e, por isso, há a necessidade da prevenção dessas enfermidades cardiovasculares primárias no início da



meia-idade para reduzir o risco de desenvolver demência no futuro.

Os fatores de risco para aterosclerose e demência incluem hipertensão, diabetes, altos níveis de colesterol, estilo de vida sedentário e tabagismo. Os cérebros de idosos com alguns desses indicadores apresentam menor capacidade de absorção de glicose. Devido ao tamanho da amostra, mais estudos nesta área do conhecimento devem complementar estes achados.

Fonte: <http://www.uol.com.br>

### IPMPG SUSPENDEU PROVA DE VIDA ATÉ O DIA 31 DE JULHO

Em decorrência da pandemia causada pelo Coronavírus (Covid-19), o Instituto de Previdência Municipal de Praia Grande (IPMPG) suspendeu até o dia 31 de julho a prova de vida anual obrigatória por lei federal. É válido explicar que a prova de vida é sempre realizada no mês do aniversário do aposentado ou pensionista vinculado ao IPMPG. Outras informações podem ser obtidas pelo telefone 3476-1500 ou pelo e-mail: [ouvidoria@ipmpg.sp.gov.br](mailto:ouvidoria@ipmpg.sp.gov.br).



### GOVERNO PROPORCIONA CURSOS GRATUITOS EAD

A União oferece diversos cursos gratuitos aos servidores públicos e à população em diversas áreas. Os cursos são oferecidos na modalidade de educação a distância, mais conhecida como EAD, e as inscrições podem ser realizadas em diferentes épocas do ano.

O Governo oportuniza os cursos pela plataforma Escola Virtual (EVG) em mais de 10 áreas diferentes, no qual os interessados poderão se qualificar em uma área específica e assim, atuarem fazendo a diferença nos órgãos públicos, como, por exemplo, curso de capacitação e educação previdenciária. Ao ser aprovado no curso, os estudantes receberão certificações avançadas e um documento com carga horária total do curso escolhido. As inscrições para os cursos da Escola Virtual devem ser realizadas no endereço eletrônico: <https://www.escolavirtual.gov.br>.

Outro órgão que também oferece cursos gratuitos é o Senado Federal, por meio da Escola

The screenshot shows the website interface for the Escola Virtual do Governo. At the top, there are navigation links for 'CATÁLOGO DE CURSOS', 'CERTIFICAÇÃO AVANÇADA', 'CONEXÃO À ESCOLA', 'ADESÃO INSTITUCIONAL', 'VALIDAÇÃO DE DOCUMENTOS', and 'PERGUNTAS FREQUENTES'. A red 'ENTRAR' button is also visible. The main content area features a yellow header for 'GESTÃO DE PESSOAS' and 'Censo Cadastral Previdenciário'. Below this, there is a description of the course and a diagram showing the flow from 'SRPPS' to 'RPPS'. At the bottom, there is a table with columns for 'CONTEUDISTA', 'CERTIFICADOR', 'CARGA HORÁRIA', and 'DISPONIBILIDADE'.

#### Cursos da Escola Virtual do Governo (Escola Virtual Gov)

Saberes, entretanto os interessados têm prazo de 60 dias para finalizarem as lições e uma avaliação final, na qual os alunos devem fazer 70 pontos. As inscrições podem ser realizadas por meio do endereço eletrônico: <https://www12.senado.leg.br/institucional/escola-de-governo/cursos-on-line>.

## PESSOAS COM MAIS DE 50 ANOS TÊM MAIS CHANCES DE EMPREENDER

Uma pesquisa realizada em 2019 pelo Serviço Brasileiro de Apoio às Micro e Pequenas Empresas (Sebrae) revelou que a maioria das pessoas pretendem empreender após a aposentadoria e já têm em mente o ramo de atuação que desejam seguir, por isso investem em planejamento.

Ainda de acordo com o Sebrae, o empreendedor mais velho normalmente tem mais maturidade e conhecimento, enxergando diversas oportunidades, e podem sair em busca de informações para se aprofundarem no assunto.

Segundo a pesquisa, os segmentos mais procurados pelos aposentados para empreenderem é o comércio com 60%, seguido de serviços com 30%. Em Praia Grande, existe um local dedicado para quem quer abrir seu próprio negócio, o Espaço do Empreendedor. Lá, o futuro empreendedor recebe orientações de como iniciar seu negócio, as taxas que devem ser pagas, além dos benefícios em ser microempreendedor.

Quem ficou interessado em abrir seu próprio negócio deve entrar em contato com o Espaço do Empreendedor nos telefones 3496-5739 e 3471-1224.



## SONO É ESSENCIAL PARA SAÚDE FÍSICA E MENTAL

Uma boa noite de sono é essencial para manter uma ótima saúde física e mental. O tema é tão importante que, além dos pesquisadores de diversas universidades renomadas, a National Aeronautics and Space Administration (Nasa) também resolveu estudar, já que os astronautas em missão especial têm problemas relacionados ao sono.

A falta de sono vai além das noites mal dormidas. De acordo com estudo publicado na revista Sleep Science, a insônia

prejudica a imunidade, pois, quando uma pessoa dorme, o sono age sobre a função regulatória da resposta imunológica, estimulando a ativação de células de defesa, como os linfócitos T e B, e também na liberação de proteínas pró e anti-inflamatórias. No caso da tripulação da Nasa, a duração do sono é um pouco menor do que a média na Terra, cerca de seis horas, o que facilita o distúrbio do sono e o aparecimento de doenças.

Por fim, os pesquisadores da área revelaram que a prática de exercícios físicos, entre eles o yoga, ajudam significativamente na qualidade do sono e na melhoria da saúde física e mental.

