

CHEGAR 'LÁ' COM TUDO

Especialista explica como envelhecer com saúde e o que fazer para alcançar a maturidade de bem com a vida. P.3



Zona Oeste

Intervenção urbana levará ‘mãos gigantes’ a dez pontos do Rio

Artes vão tomar conta de bairros como Campo Grande e Barra, na Zona Oeste, entre outros

Dez pontos da cidade do Rio, entre eles os bairros de Campo Grande e Barra da Tijuca, na Zona Oeste, receberam, na última sexta-feira, as esculturas da campanha Rio de Mãos Dadas, conjunto de iniciativas do Sistema Fecomércio RJ (Sesc RJ e Senac RJ) que visam a envolver as pessoas em um clima de positividade em 2021 para superar o difícil ano que passou.

Confecionadas com fibra de vidro, as obras medem mais de 2 metros de altura e têm o formato de duas mãos, trabalhadas por dez artistas locais. Inicialmente, as “mãos” ficarão afastadas, simbolizando as privações impostas pela pandemia da Covid-19. Na próxima sexta-feira, elas serão unidas, representando a esperança da retomada de contatos, planos e afetos em 2021.

A intervenção urbana po-

derá ser vista, até o dia 7 de março, em Copacabana, Largo da Carioca, Mercado de Madureira, Barra da Tijuca, Aterro do Flamengo, Lagoa Rodrigo de Freitas, Central do Brasil, Calçadão de Campo Grande, Tijuca e Arpoador. As obras são assinadas por Agrade Camíz, Bruno Awful, Cláudia Lyrio, Igor Nunes, Loo Stavale, Márcia Falcão, Maria Amélia Diegues, Mario Band's, Robnei Bonifácio e Yhuri Cruz.



Mãos representam a superação das dificuldades de 2020 e a esperança de retomada da normalidade em 2021



Projeto fará levantamento de famílias de baixa renda

O CarioCAD pretende beneficiar moradores em situação de extrema vulnerabilidade. Cadastro será com atendimento itinerante

Para viabilizar, intensificar e fortalecer o acesso de cariocas ao Cadastro Único, a Prefeitura do Rio lançou, na última sexta-feira, por meio da Secretaria Municipal de Assistência Social, o projeto CarioCAD. Isso significa que, duas vezes por semana, um micro-ônibus irá aos principais bolsões de pobreza do município, de forma itinerante, para fazer inclusões e atualizações cadastrais o mais próximo possível da população. A meta é beneficiar 48 mil famílias em situação de extrema vulnerabilidade.

O Cadastro Único, que pode dar acesso a programas como Bolsa Família, Minha Casa, Minha Vida, Carteira do Idoso, Programa de Erradicação do Trabalho Infantil (PETI) e Tarifa Social de Energia Elétrica, funciona como uma base de dados. Criado pelo Governo Federal, tem o objetivo de possibilitar um levantamento sobre como vivem os brasileiros mais pobres. Por isso é fundamental que as informa-

ções sejam atualizadas regularmente, mesmo que não haja mudanças. O cadastro identifica famílias com renda igual ou inferior a meio salário mínimo por pessoa ou renda familiar mensal de até três salários mínimos.

O CarioCAD tem como objetivo levar o serviço até o cidadão e facilitar o atendimento às famílias do Sistema Único de Assistência Social (SUAS), com perfil elegível para acesso a programas como de transferência de renda direta, aproximando assim o poder público do morador da cidade.

Para se inscrever no Cadastro Único, o responsável familiar deve apresentar a seguinte documentação: CPF ou título de eleitor, documento de emissão nacional (carteira de identidade, carteira de trabalho ou certidão de nascimento) e comprovante de residência. Para outros membros da família é exigido documento de emissão nacional e, no caso de crianças e adolescentes, a apresentação também de declaração da escola.



Micro-ônibus vão passar, duas vezes por semana, em locais da cidade onde há população em situação de extrema pobreza, como o Alemão

PREFEITURA DO RIO / DIVULGAÇÃO

Zona Oeste

O sonho de muitas pessoas, especialmente a mulherada, é chegar à velhice “com tudo em cima”. Quem não gosta de receber um elogio e parecer que tem menos idade? Pois é, é exatamente nesse momento que entram alguns cuidados especiais e a ajudinha de um profissionais, para quem pode contar com isso, é sempre bem-vinda. Um desses especialistas é João Branco, diretor-técnico da Clínica Health Esthetic, na Taquara, que tem atuação prática Ortomolecular.

“O que seria um envelhecimento bem sucedido? É quando você fica fora do patamar das doenças inevitáveis da idade como, demência, perda de massa muscular, diabetes, hipertensão, entre outras. Este tema chega para desmistificar e mostrar a população que podemos reverter esse quadro com os tratamentos e medicamentos adequados que já estão ao nosso alcance”, diz.

O médico explica como é possível envelhecer da forma correta. “A receita para envelhecer bem é ganhar idade sem perder elementos estruturais do corpo, como massa muscular, massa óssea, estrutura cerebral, entre outros. É envelhecer com todas as estruturas saudáveis. Esse é o mace-te”, afirma o médico.

Para ele, não existe idade ideal para começar a se cuidar, pensando no futuro. “Isso é algo que precisa ser feito desde jovem. Com o passar dos anos, precisa estar mais atento aos sinais do seu corpo e procurar sempre se cuidar, para identificar qualquer doença em estágio inicial, isso faz toda

A prevenção e preparação para se ter uma boa velhice deve começar ainda na juventude

diferença. Muitas vezes, não sabemos interpretar alguns sinais que o corpo nos mostra, mas podemos desconfiar de que algo não vai bem. Dificuldade de executar movimentos básicos, como agachar, subir escadas, amarrar o sapato facilmente como antes; dores articulares recorrentes e em várias articulações; inchaço; má circulação; manchas pelo corpo; queda de cabelo; unhas frágeis; alterações no fluxo menstrual; dificuldade no raciocínio e falhas na memória recente. Tais fatos podem estar estreitamente relacionados a diminuição de saúde, de maneira crônica, que não necessariamente representa uma doença específica, mas está diretamente indicando queda de qualidade de vida e diminuição do bem-estar geral.”

O especialista revela, ainda, como os sinais de que a idade está chegando se apresentam. “Muitas vezes os sinais da idade aparecem através do envelhecimento cutâneo ou até mesmo a falência de órgãos e sistemas. Um termo muito comum que vem sendo usado é “Doenças comum da idade”, que são justamente problemas que, sem tratamentos de prevenção, tendem atingir todo ser humano em fase de envelhecimento. Um deles é a quebra da integridade do sistema cardiovascular, como hipertensão, entupimento de vasos e artérias, diabetes, doenças neurodegenerativas (como Alzheimer e Parkinson), entre outras. Todos esses problemas surgem de maneira gradativa, aos poucos vão aparecendo sintomas, não é como infecção bacteriana, por exemplo. Por isso é muito importante fazer um trabalho preventivo.”

Aos 40 anos, a DJ Taty Zatto impressiona por sua boa forma. Ela é mãe de um casal, de 20 e 15 anos



RODRIGO RODRIGUES / DIVULGAÇÃO

Mudança de hábito é essencial

► E quem pensa que só aqueles que têm muito dinheiro pode sem cuidar, está completamente enganado. O médico aponta que muitos tratamentos não envolvem dinheiro, mas sim exigem uma mudança no estilo de vida.

“Se alimentar bem, da maneira mais natural possível, tomar sol, fazer exercícios e afins. Tudo isso é um tratamento preventivo para que, no futuro, não precisemos de remédios”, afirma o especialista.

Paciente de João Branco, a DJ Taty Zatto impressiona por sua boa forma no alto de seus 40 anos. DJ, empresária e mãe de João Guilherme, de 20 anos, e Maria Vitória, de 15, Taty ostenta um corpo impecável à base de muita dieta regrada, treino diário e cuidados estéticos.

“Claudia Raia (atriz) disse que os 50 são os novos 30, concordo plenamente com ela e ainda completo: os 40 são os novos 20. Falo isso não só em relação à beleza, mas sobre a saúde também”, avalia a gata, que mora no bairro do Recreio dos Bandeirantes, Zona Oeste da cidade, e se rendeu aos cuidados da equipe especializada em beleza e saúde.

O SEGREDO PARA SE ENVELHECER BEM

Especialista conta como fazer para não sentir os efeitos da idade no corpo

João Branco é diretor da Clínica Health Esthetic, especialista em ortomolecular



DIVULGAÇÃO

“

Se alimentar bem, da maneira mais natural possível, tomar sol, fazer exercícios e afins. Tudo isso é um tratamento preventivo”

JOÃO BRANCO, médico