

**Datas comemorativas SETEMBRO**

21 - DIA MUNDIAL DO ALZHEIMER



**Alzheimer:  
quanto antes souber,  
mais tempo você terá  
para lembrar.**

**O Alzheimer é uma alteração neurodegenerativa** que se apresenta com maior frequência em pessoas com mais de 65 anos. **Há estudos que relacionaram diferentes fatores com um maior risco de desenvolver o Alzheimer:** idade, sexo (as mulheres apresentam com mais frequência), herança familiar, fatores genéticos e fatores do meio ambiente (tabagismo, dietas ricas em gordura, contaminação).

**Quais são os sintomas neurológicos de uma pessoa com Alzheimer?**

- Perda de memória de curto prazo: é difícil reter novas informações
- Perda de memória de longo prazo: é difícil lembrar informações pessoais como datas importantes, sua profissão e até seu próprio nome
- Problemas de raciocínio
- Incompreensão de palavras comuns
- Incapacidade de amarrar o sapato ou abotoar a camisa

- Desorientação
- Mudanças como irritabilidade, confusão, apatia, desânimo, entre outros.

**Como podemos prevenir o Alzheimer?**

**- Controlar os fatores de risco vascular**

Manter equilibrados os níveis de colesterol, açúcar e hipertensão arterial.

**- Modificar o estilo de vida**

• **Alimentação:** aumentar o consumo de alimentos ricos em gordura “boa”, ou monoinsaturada, como as nozes, castanhas, amêndoas, amendoim, pistache, abacate, canela e azeitonas, e gordura poli-insaturada, como ômega 3 e alimentos de folhas verde escura. Outros nutrientes como a vitamina E, presente no germen de trigo, cereais com casca, folhas verdes e nozes, vitamina B12 em produtos animais, vitamina B9 (ácido fólico) em alimentos como ervilhas, vegetais verdes, laranjas. Reduza o consumo de carne vermelha, alimentos refinados, manteigas e gorduras derivadas de laticínios.

• **Fazer mais exercícios**

• **Não fumar**

• **Incrementar a atividade cognitiva:** as atividades cognitivas podem evitar e prolongar de alguma forma o aparecimento de uma doença como o Alzheimer. **Vários estudos determinaram que estas atividades são um exercício para as funções cerebrais e a memória,** por isso poderiam ser chaves na prevenção do Alzheimer.

Em comemoração ao Dia dos Pais foi realizada ação de cuidados com a pele, na reitoria: limpeza, massagem relaxante e esfoliação, coordenada pela Gerência de Desenvolvimento de Pessoas e Qualidade de Vida no Trabalho/PRODEP, em parceria com o SINDUPE/ Diretoria de Aposentados, representada pela servidora aposentada, Marlene Josefa.



A fisioterapeuta Anna Paula Monteiro de Carvalho, recém-lotada na PRODEP/Gerência de Desenvolvimento de Pessoas e Qualidade de Vida no Trabalho, está desenvolvendo ações com o objetivo de melhorar a qualidade de vida dos servidores, inicialmente da Reitoria, através de atendimento in loco de suas queixas músculo esqueléticas, orientando-os, também, como prevenir novas lesões/dores. Em breve, iniciará a prática da ginástica laboral.



**PRODEP**  
Pró-Reitoria de Desenvolvimento de Pessoas

PROGRAMA  
**Viver MELHOR**  
na UPE

**Pedala UPE**  
PREVENÇÃO AO CÂNCER DE MAMA

## ATENÇÃO!!! O PEDALA UPE 2018 SERÁ REALIZADO DIA 21/10 – NÃO FIQUE DE FORA!!!

Lembramos que a renda dessa ação será revertida para a campanha do ROTARY, cujo objetivo é a aquisição de um mamógrafo com estereotaxia para o HUOC e os alimentos não perecíveis, doados à Casa de Chagas e ao GAC.

**As camisas estarão à venda a partir da segunda quinzena de setembro e custarão:**

- R\$ 35,00 + 1 kg de alimento, para servidores de nível médio
- R\$ 50,00 + 1 kg de alimento, para os demais servidores

**OBS: As pessoas que possuem camisa do Pedala 2017 poderão participar utilizando a mesma, mediante pagamento de taxa de R\$ 10,00 no ato da sua inscrição, para participar do sorteio de brindes e toda a estrutura do evento.**

## CEFOSPE - Cursos de SETEMBRO

Modalidade EAD	PERÍODO	INSTRUTORA	CARGA HORÁRIA
Relações Interpessoais	17/09 a 15/10	Marineide Batista	20H
Inteligência Emocional	17/09 a 15/10	Alexandra Wanderley	20H
PRESENCIAL	PERÍODO	HORÁRIO	CARGA HORÁRIA
Estatuto dos Funcionários Públicos Civis do Estado PE – Lei nº 6.123/68 – Direitos e Deveres dos Servidores	17 a 21/09	8h:30 às 12h	20H
Gestão de Políticas Públicas	24 a 28/09	13h:30 às 17h	20H

ACESSE O SITE DO CEFOSPE – [www.cefospe.pe.gov.br](http://www.cefospe.pe.gov.br) E VEJA A PROGRAMAÇÃO COMPLETA

### CONVÊNIO SAÚDE

Informamos que o convênio EXTRAMED/SULAMERICA foi regularizado de acordo com as normas da ANS e está recebendo adesões de servidores de todas as categorias. Anteriormente, só podiam aderir os servidores filiados ao SINDUPE, excluindo assim os docentes. **Quem desejar aderir ao plano deverá entrar em contato com Manassés Barros, pelos telefones: 3466-8666 / 3033-0388 / 98759-5750 ou pelo email: [manasses@santiagoseguros.com.br](mailto:manasses@santiagoseguros.com.br)**

### CONVÊNIO UPE | Instituto Ethos Cogitare - Ética do Cuidado

O Instituto Ethos Cogitare promove **Cursos, Terapias Corporais, Sistêmicas e Integrativas (Yoga, Meditação, Reflexologia, Massagens, Shiatsu, Reiki, Danças Circulares, Aromaterapia, Florais, Constelação Familiar, etc), eventos de Autoconhecimento e Cuidados (retiros, oficinas, encontros, etc) e práticas educativas.**

Ancorado em uma visão integral, onde indivíduo aprende a cuidar-se e perceber-se, ouvindo o corpo e suas necessidades, desejos e sua história, para promover o equilíbrio físico, psíquico, emocional, social e espiritual, por meio das práticas corporais, como massagens, meditação, aromaterapia e florais.

Com isso, espera-se que as pessoas possam diminuir o cansaço, fadiga, reduzir níveis de stress, regular pressão arterial, produzir relaxamento, melhoria da qualidade do sono, diminuir ansiedade e depressão, diminuir rigidez e tensão muscular, melhorar a circulação sanguínea e desintoxicar o organismo.

Por meio do convenio realizado entre o Instituto Ethos Cogitare e a UPE, os servidores ativos e inativos, seus dependentes e funcionários terceirizados poderão acessar os serviços ofertados com descontos.

**Informações e Agendamentos: (81)30315517, (81)986354456;  
[institutoethoscogitare@gmail.com](mailto:institutoethoscogitare@gmail.com)**