

DIÁRIO DO TEMPO

Newsletter quinzenal da Universidade do Envelhecer UniSER



Alunos da Candangolândia I

Campanha
SETEMBRO AMARELO

Entenda como prevenir o
ALZHEIMER

Conheça o
PROJETO COMUNICA



SETEMBRO AMARELO – “AGIR SALVA VIDA” É O TEMA DA CAMPANHA DE 2021 PARA REDUZIR O ÍNDICE DE SUICÍDIO



O setembro amarelo é uma campanha de conscientização da população sobre prevenção do suicídio por meio de diversas iniciativas formativas. É uma ação divulgada pela Associação Brasileira de Psiquiatria (ABP), pelo Conselho Federal de Medicina (CFM) e pelo Centro de Valorização da Vida (CVV).

O movimento surgiu em 1994 e, vinte anos depois, veio para o Brasil através do CVV e ABP, tendo assim a cada ano a adesão de instituições públicas e privadas, da população e órgão de classe.

A importância de campanhas como essas é justamente romper com estigmas que envolvem o assunto do suicídio através da prevenção e informação, uma vez que de acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), são registrados mais de 800 mil mortes por ano no mundo.

No Brasil, no mês de setembro, há uma grande movimentação da sociedade e principalmente de profissionais da saúde, com o objetivo de ministrar rodas de conversas, palestras e terapia comunitária e ofertar atendimento à população.

Em decorrência do COVID-19, movimentos de conscientização desta temática ganharam o meio digital com destaque, o qual se tornou o principal recurso de divulgação e de serviços de conscientização.

Desta forma, a UniSER vem, através deste texto, ressaltar a importância da empatia com o próximo e sempre procurar ajuda em casos de comportamentos/ideações suicidas.

Qual a história da campanha?

Teve origem em 1994, nos Estados Unidos, com a história de Mike, um rapaz habilidoso que restaurou um automóvel Mustang 68, pintando-o de amarelo, e logo em seguida cometeu suicídio. Seus pais e amigos não perceberam que o jovem tinha problemas psicológicos e precisava de ajuda, assim, não conseguiram evitar sua morte. No dia do velório, foram feitos cartões decorados com fitas amarelas e dentro deles tinha a mensagem "Se você precisar de ajuda, peça ajuda". A iniciativa foi crucial para um movimento importante de prevenção ao suicídio, pois os cartões chegaram em mãos de quem realmente precisava de apoio e ajuda.

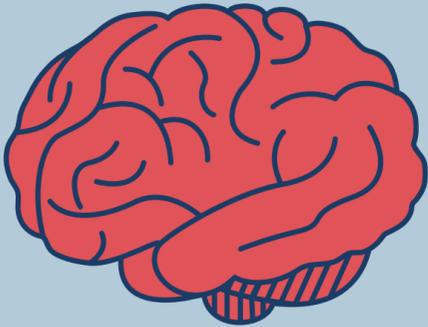
Precisa de ajuda ou conhece alguém que precise?

Disque 188 - Atendimento anônimo e 24h!



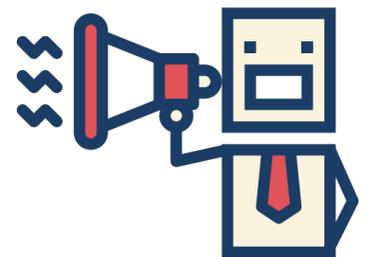
A UNISER NA CAMPANHA DE CONSCIENTIZAÇÃO DO ALZHEIMER

O QUE É ALZHEIMER?



A Doença de Alzheimer (DA) é um transtorno neurodegenerativo progressivo que se manifesta pela deterioração cognitiva e da memória, comprometimento progressivo das atividades de vida diária e uma variedade de sintomas neuropsiquiátricos e de alterações comportamentais. Alguns dos sintomas mais comuns é a perda de memória recente e repetição de perguntas várias vezes.

O dia **21 setembro** é o dia mundial do Alzheimer. Data que marca a necessidade de defesa e conscientização da sociedade sobre a importância da prevenção, do diagnóstico precoce e do cuidado ofertado, bem como do apoio e suporte aos familiares e cuidadores das pessoas que vivem com a doença de Alzheimer.



Fatores de Risco

Todos os seres humanos podem vir a desenvolver a doença, mas sendo um problema multifatorial o seu aparecimento dependente de alguns fatores, tais como:

A idade: à medida que esta avança, geralmente por volta de 65 anos, há prevalência da doença; com o envelhecimento progressivo da população, a tendência é aumentar o número de pessoas com doença de Alzheimer;

O sexo: já que existe uma maior prevalência no sexo feminino; no entanto, esta conclusão pode advir do fato de, por norma, as mulheres viverem mais tempo que os homens;

Fatores genéticos, ambientais e de nível educacional: apesar da causa ainda ser desconhecida, estão certamente implicados no desenvolvimento da doença. A maioria dos casos é esporádica, mas cerca de 10% das pessoas com doença de Alzheimer apresentam história familiar.

Mas calma, há diversas formas de prevenção, no Brasil, centros de referência do Sistema Único de Saúde (SUS) oferecem tratamento multidisciplinar integral e gratuito para pacientes com Alzheimer, além de medicamentos que ajudam a retardar a evolução dos sintomas.

Além disso, nós da UniSER elaboramos um infográfico com 5 dicas essenciais para diminuir os riscos, confira na página a seguir.

SHENK, David. O que é a doença de Alzheimer. Demências e Síndromes geriátricas [S. l.], p. 1-15, 6 fev. 2018.

SANTOS, Fausto Pereira dos. Diretrizes Assistenciais em Saúde Mental na Saúde Suplementar. Demências e Síndromes Geriátricas, [S. l.], p. 1-75, 6 dez. 2008.

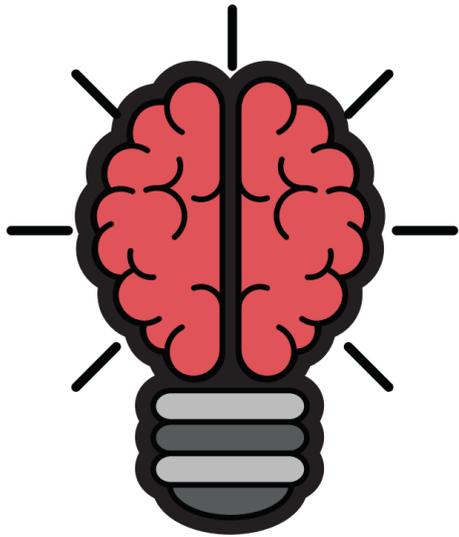
BENETTE, Tereza Sanchez; COSTA, Leila Pessoa Da. Indisciplina na sala de aula: ALGUMAS REFLEXÕES. Demências e Síndromes geriátricas, [S. l.], p. 1-24, 4 jan. 2007.

BRASIL, Ministério da Saúde. Alzheimer: o que é, causas, sintomas, tratamento, diagnóstico e prevenção.

5 DICAS PARA PREVENIR O ALZHEIMER

PRATIQUE EXERCÍCIOS

Praticar alguma atividade física faz muito bem para a saúde em geral e também ajuda na prevenção do Alzheimer. Entre as opções estão a corrida, natação, jogar futebol, dançar, fazer musculação e diversas outras modalidades.



1



MANTENHA O CÉREBRO ATIVO

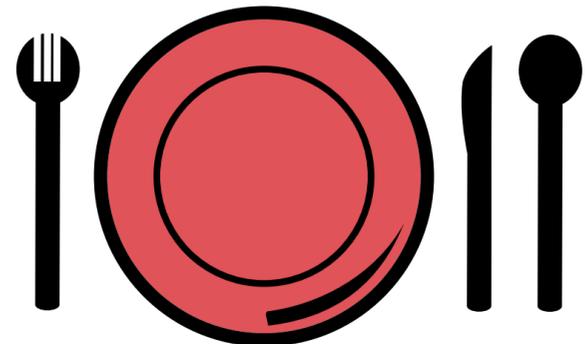
Fazer palavras cruzadas, jogos inteligentes, estudar, ler bons livros, aprender um novo idioma são ótimas formas de exercitar o cérebro. Um cérebro em movimento é um cérebro saudável.

2

TER UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Uma alimentação equilibrada é extremamente bem-vinda ao cérebro e, conseqüentemente, para a memória. Estudos comprovam que frutas e peixes são exemplos de alimentos que ajudam a diminuir os esquecimentos do dia a dia.

3



DORMIR BEM

Dormir bem impacta de forma positiva na saúde do corpo, principalmente no cérebro. Evite celular, tv e computadores no período da noite, esses aparelhos acabam deixando o cérebro ligado.

4

NÃO FUMAR OU BEBER EM DEMASIA

Cigarro e álcool são considerados fatores de risco para a doença de Alzheimer.

5



VOCÊ CONHECE O PROJETO COMUNICA?

O Projeto Comunica, coordenado pela Prof. Dra. Camila Areda, compõe a área de extensão da UniSER, e é realizado de forma remota entre extensionistas de graduação do programa de ensino, pesquisa e extensão da Universidade de Brasília, UniSER, e seus coordenadores.

O Projeto Comunica UniSER tem como objetivo a criação de conteúdo digital para espalhar conhecimentos gerais e específicos sobre o envelhecimento ativo e saudável, por meio de canal na Plataforma digital YouTube e outras mídias de comunicação virtual.

A extensionista Evellyn Victória Oliveira, ressalta que Projeto Comunica trouxe muitos ensinamentos a ela e tem a auxiliado com a timidez e com planejamento.



Camila Areda
Coordenadora do
Projeto Comunica



Yasmin Farias Ribeiro
Colaboradora Extensionista

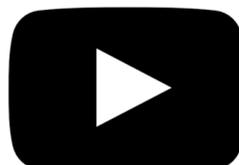


Cassia Cristina de Paula Alves
Colaboradora Extensionista

"Na primeira fase do projeto, participei como produção, estava nos bastidores de tudo e aprendi bastante coisa como a fazer diversos planejamentos, a lidar com as pessoas, encaixar os horários, agendar entrevistas e até mesmo um pouco de edição onde tem que fazer cada corte, qual parte fica mais interessante para o público e todo o resto que a produção de um jornal faz. Já na segunda fase, estou como entrevistadora, já participei da primeira entrevista, no começo foi um pouco difícil vencer a timidez, mas junto com minha colega Cássia e a entrevistada, a professora Mariana, conseguimos vencer a minha timidez e deixar uma conversa leve e que eu acho que o público da UniSER irá gostar bastante."



Evellyn Victória Oliveira França
Colaboradora Extensionista



[WWW.YOUTUBE.COM/C/PORTAL
UNISERUNB](http://WWW.YOUTUBE.COM/C/PORTALUNISERUNB)

ANOTA AÍ



- 05 de setembro - Dia da Amazônia;
- 07 de setembro - Independência do Brasil;
- 08 de setembro - Dia mundial da alfabetização;
- 21 de setembro - Dia Mundial da Doença de Alzheimer, Dia da paz, da gratidão e da árvore;
- 28 de Setembro - UniSER na Semana Universitária da UnB

Gostaria de sugerir algum tema?

Nos envie sua sugestão através do

e-mail: unisercomunica@gmail.com

Coordenação da Newsletter

Thays Nunes Silva

Edição e Roteiro

Thays Nunes Silva

Ricardo de Oliveira Ferreira

Valquiria Timóteo da Silva

Brenda Tayrine Tavares Souza

Revisão

Kerolyn Ramos Garcia

Margô Gomes de Oliveira Karnikowski



RECORDAÇÕES



Ceilândia I - dia do Idoso na Esplanada



Ensaio antes da formatura Candangolândia I



Aula da saúde
Candangolândia I



Laboral nas Aulas de inglês
Ceilândia I