



O informativo é publicado mensalmente pela prefeitura de Minowa.

〒399-4695 Nagano-ken.Kamiina-gun. Minowa-machi. Oaza Naka Minowa ,10298.

399-4695 長野県上伊那郡箕輪町大字中箕輪 10298

TEL:0265-79-3111 内線・ramais: 1104/1711

“Setembro – Mês Mundial do Alzheimer”



A campanha 2023 para o Mês Mundial do Alzheimer traz o tema

“**Nunca é cedo demais, nunca é tarde demais**”, visando sublinhar o papel fundamental da identificação dos fatores de risco e da adoção de medidas proativas para reduzir, atrasar e potencialmente até prevenir o aparecimento da demência. Há uma consciência crescente de que a doença de Alzheimer e outras demências podem começar muitos anos antes dos sintomas aparecerem, evidenciando que intervenções de saúde cerebral ao longo da vida podem preveni-las. Com a

expectativa de que o número global de pessoas que vivem com demência triplique até 2050, nunca houve uma necessidade tão urgente de compreender e responder aos fatores de risco associados a esta condição. No Brasil, cerca de 1,2 milhão pessoas vivem com alguma forma de demência e 100 mil novos casos são diagnosticados por ano. Em todo o mundo, o número chega a 50 milhões de pessoas. Segundo estimativas da Alzheimer's Disease International, os números poderão chegar a 74,7 milhões em 2030 e 131,5 milhões em 2050, devido ao envelhecimento da população. Esse cenário mostra que a doença caracteriza uma crise global de saúde que deve ser enfrentada. Segundo o relatório mundial de Alzheimer de 2021, o Brasil estará entre os mais afetados pela doença, uma vez que há maior incidência de casos em países populosos, de média e baixa renda. Além do Brasil, Índia, China, Nigéria e México devem apresentar os maiores números de casos. Esses países possuem outras características em comum: o aumento do número de pessoas idosas e um grande número de fatores considerados de risco, que também contribuem para agravar o quadro, como: doenças cardiovasculares, hipertensão arterial e diabetes. O Alzheimer é uma doença neurodegenerativa, progressiva e ainda sem cura que afeta, majoritariamente, pessoas acima de 65 anos de idade, impactando a memória, a linguagem e a percepção do mundo. Provoca alterações no comportamento, na personalidade e no humor do paciente. A doença é progressiva e os sintomas podem ser divididos em 3 “fases”:

- **Leve:** falhas de memória e esquecimentos constantes; dificuldades em realizar tarefas complexas (como cuidar das finanças);
- **Moderada:** o paciente já necessita de ajuda para realizar tarefas simples, como se vestir;
- **Avançada:** o paciente necessita de auxílio para realizar qualquer atividade, como comer, tomar banho e cuidar da higiene.

10 sinais de alerta para o Alzheimer:

- Problema de memória que chega a afetar as atividades e o trabalho;
- Dificuldade para realizar tarefas habituais;
- Desorientação no tempo e no espaço;
- Dificuldade de raciocínio;
- Colocar coisas no lugar errado, muito frequentemente;
- Alterações frequentes do humor e do comportamento;
- Dificuldade para comunicar-se;
- Diminuição da capacidade de juízo e de crítica;
- Mudanças na personalidade;
- Perda da iniciativa para fazer as coisas.

Fatores de risco:

Existem diversos fatores de risco relacionados ao desenvolvimento da demência – alguns modificáveis, outros não. Ter membros da família com a doença, variações genéticas e o aumento da idade, são fatores não modificáveis. Obs.: Embora a idade tenha influência no risco de surgimento da doença, a demência não é considerada parte normal do envelhecimento.

A Alzheimer's Disease Internacional (ADI) listou 12 fatores de risco potencialmente modificáveis que podem prevenir ou retardar até 40% dos casos de demência caso haja uma mudança, como a prevenção primária do Alzheimer:

- Sedentarismo:** A atividade física regular é uma das melhores maneiras de reduzir o risco de demência. Praticar exercício é bom para o seu coração, circulação, peso e bem-estar mental.
- Fumar:** Fumar aumenta muito o risco de desenvolver demência. Com este hábito, você também está aumentando o risco de outras condições, incluindo diabetes tipo 2, acidente vascular cerebral, câncer de pulmão e outros.
- Álcool em excesso:** A ingestão de álcool em excesso aumenta o risco de demência. O consumo nocivo de álcool é fator causal em mais de 200 condições de doenças e lesões.
- Poluição do ar:** Uma quantidade crescente de evidências e pesquisas mostram que a poluição do ar aumenta o risco de demência.
- Ferimento na cabeça:** As lesões na cabeça são mais comumente causadas por acidentes de carro, motocicleta e bicicleta; exposições militares; boxe, futebol, hóquei e outros esportes; armas de fogo e agressões violentas e quedas.
- Contato social pouco frequente:** Está bem estabelecido que a conexão social reduz o risco de demência. O contato social aumenta a reserva cognitiva e encoraja comportamentos benéficos.
- Menos educação:** Um baixo nível de escolaridade no início da vida afeta a reserva cognitiva e é um dos fatores de risco mais significativos para demência.
- Obesidade:** Particularmente na meia-idade, a obesidade está associada a um risco aumentado de demência.
- Hipertensão:** A hipertensão (pressão alta) na meia-idade aumenta o risco de demência de uma pessoa, além de causar outros problemas de saúde. A medicação para hipertensão é a única preventiva e eficaz conhecida para a demência.
- Diabetes:** O diabetes tipo 2 é um fator de risco para o desenvolvimento de demência futura. Não está claro se algum medicamento específico contribui para isso, mas o tratamento do diabetes é importante por outros motivos de saúde.
- Depressão:** A depressão está associada à incidência de demência. A depressão faz parte do pródromo da demência (um sintoma que ocorre antes dos sintomas verificados para o diagnóstico). Não está claro até que ponto a demência pode ser causada por depressão ou o inverso.
- Deficiência auditiva:** Pessoas com perda auditiva têm um risco significativamente maior de demência. O uso de aparelhos auditivos parece reduzir o risco.

Prevenção:

- Ter uma vida ativa e com objetivos;
- Praticar atividade física regular por pelo menos por 150 minutos por semana;
- Controlar os fatores de risco cardiovascular, como hipertensão e diabetes;
- Procurar estudar e adquirir conhecimento;
- Trabalhar sua capacidade de concentração;
- Dormir bem.



Tratamento:

Apesar de ainda não haver cura para a doença de Alzheimer, já existem opções de tratamento: medicamentos (disponíveis nas farmácias do SUS(Brasil)), reabilitação cognitiva, terapia ocupacional, controle de pressão alta, diabetes e colesterol, além de atividade física regular, podem ajudar a manter a qualidade de vida por mais tempo.

[Curso prático de nihongô (japonês)] : (Nihongô Kyoushitsu)

“Aula de japonês voltado ao trabalho”

- ※ Pessoas que ainda não conseguem ler e escrever o [hiraganá] e [katakaná]
- ※ Pessoas que querem estudar e aprender o japonês para trabalhar
(Atualmente estamos estudando nihongô voltado ao dia a dia)
(Ex.: Comunicação em hospitais, lojas...como chamar ambulância, etc.)
- ※ **As pessoas interessadas, podem ir direto ao local de aulas ou vir à Prefeitura tirar dúvidas!**

Tudo bem se não puder vir continuamente...Se não puder vir às 8:00 hs...Se não souber ler ou escrever hiraganá...
Pessoas de vários níveis podem estudar.

Taxa (**GRATUÍTA**)

Este mês às **terça-feiras** :

➤ **9/5, 9/12, 9/19, 9/26 (3ª f.)**

Horário: (**Manhã**) : das 8:00 hrs às 9:30 hrs

das 10:00 ~ ➔ (**Horário para iniciantes**)

Agora temos
2 horários
disponíveis !



Local: **Minowa Sangyo Shien Center**

(Prédio novo em frente à Prefeitura- 2º andar)

※ **Taxa gratuita** ➔ (Traga um caderno e uma caneta)

Qualquer dúvida entre em contato com a Prefeitura de Minowa!

Telefone: 0265-79-3154 ramal:1371 (Responsável: Irikura Masako)

E-mail: m-irikura@town.minowa.lg.jp ou através de **Messenger, Whats app, Line.**



[Aula de japonês] com voluntários japoneses

(Aos sábados – das 13:00 hrs às 15:00 hrs)

(* Taxa de ¥200 yen/por vez)

- *dia 09 de Setembro: à partir das 13:00hrs ~ (local: Volunteer Center)
- *dia 16 de Setembro: Yassumi (folga)
- *dia 23 de Setembro: Yassumi (folga)
- *dia 30 de Setembro: à partir das 13:00hrs ~ (local: Bunka Center Minowa salas 5,6)

Se possível,
pedimos o
uso de
máscara

Consultas Gratuitas – Rede de Suporte/SOS Network

Você está tendo problemas para trabalhar ou viver devido à influência do Coronavírus,etc.?
Especialistas como advogados, conselheiros médicos e assistentes sociais estarão à disposição para tirar dúvidas e consultas. Não hesite em contactar-nos se tiver quaisquer questões sobre a sua vida, trabalho ou saúde.
Também há suporte para suprimentos como alimentos e necessidades diárias. (entrega gratuita)

※Apenas aconselhamento jurídico requer reserva antecipada. (Se desejar, solicite formulário com antecedência)

Data/hora: ●Dia **21 de Setembro** (quinta-feira) (18:00 hs~20:00 hs) [**Local: Hospital Kamiina Seikyo Byoin**]

●Dia **7 de Outubro** (sábado) (Das 9:00 hs~11:00 hs)

●Dia **20 de Outubro** (sexta-feira) (Das 18:00 hs~20:00 hs)

Local: **Kinoshita Kouminkan**/Minowa End.:Minowa-machi.Oaza Nakaminowa,11393-1.(próximo ao Sukiya e 7-eleven)

△Atenção!! Sobre as diversas consultas, (auxílio de custo de vida),etc., as consultas estão voltadas para aqueles que estão com dificuldades financeiras, e a distribuição de alimentos são para aqueles que realmente estão necessitando de ajuda alimentícia.



Temporada de tufões(taifu) no Japão

A temporada de tufões no Japão varia a cada ano. atincindo o pico entre os meses de **Aoosto e Setembro**. O Japão é suscetível a desastres naturais. como terremotos. tsunamis e. é claro. tufões. No passado. deslizamentos de terra e enchentes resultantes de tufões causaram inúmeros danos e ceifaram milhares de vidas. Os governos locais preparam manuais de instruções e praticam treinamentos regulares de segurança para se preparar para emergências, geralmente nas escolas e bairros locais. **Faça da segurança a sua principal prioridade.** Não tente viajar para áreas afetadas por inundações e não entre no mar de jeito nenhum. Se for previsto que um tufão atinja a região onde esteja, pergunte sobre a localização dos abrigos (normalmente escolas). **Convém ter um “Kit de tufão”.** Seu kit de emergência deve conter: água, itens alimentares não perecíveis, um kit de primeiros socorros, uma lanterna, baterias extras, mudas de roupa e agasalhos. Esses itens ajudarão você a estar preparado no caso de uma evacuação ou alguns dias em casa sem eletricidade.

Comunicado sobre [Curso de japonês]



Vamos aprender japonês!

Vamos saber sobre o serviço, a família, a cidade,

estudar japonês para interagir com as pessoas da cidade!

(1) Quando? **2023/Octubre até 2023/Dezembro (11 vezes)**
(às quinta-feiras)

Outubro/dias: 5, 12, 19, 26

Novembro/dias: 2, 9, 16, 30

Dezembro/dias: 7, 14, 21

Horário:
9:00hrs ~ 10:30hrs

(2) Onde? **Minowa-machi, Sangyo Shien Center -2º andar**

(prédio novo, em frente à Prefeitura)

End.: Minowa-machi, Nakaminowa, 10268.

(3) Quem pode? Pessoas que sabem ler ひらがな・カタカナ (hiragana, Katakana)

(4) Valor? Não precisa pagar. **(Gratuito)**

(6) Inscrição: Prefeitura de Minowa-secretaria (resp.: Masako)
através do e-mail: tabunka@town.minowa.lg.jp ou

Whatsapp



Messenger



Line



(7) Até quando: **até dia 29 de Setembro (sexta-feira)**

[Por favor, escreva: ①seu nome ②seu idioma ③sua idade]

(8) O que trazer: Lápis, caderno
(o material será distribuído na sala de aula)

