



CERTIFICADO CONSELHO MUNICIPAL DE ASSISTÊNCIA SOCIAL Nº 20131  
CERTIFICADO CONSELHO MUNICIPAL DE DEFESA DA CRIANÇA Nº 31970016  
CERTIFICADO CONSELHO MUNICIPAL DA PESSOA IDOSA Nº 13072017

## RELATÓRIO MENSAL DE EXECUÇÃO DO OBJETO NOVEMBRO/2022

### I. DADOS DA PARCERIA

OSC: Centro Comunitário da Vila Hortolândia (CCVH)

NOME DO PROJETO OU SERVIÇO: Vida Nova, Nova Vida -

Desenvolvimento sustentável e ativo da pessoa idosa

Nº DO PROCESSO: 4571/2022

Nº DO TERMO: 04/2022

( ) COLABORAÇÃO ( X ) FOMENTO

VIGÊNCIA: 01 de junho de 2022 a 31 de maio de 2023

VALOR DO TERMO ANUAL: R\$ 100.000,00



### II. INTRODUÇÃO

OBJETO: Promover ações de lazer, bem estar, qualidade de vida e direitos da Pessoa Idosa pelo período de 12 (doze) meses.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Promover a vivência em comunidade com benefícios à saúde por meio dos grupos de Caminhada e Alongamento e de Yoga para pessoas idosas.
- Disponibilizar à Pessoa Idosa acesso às atividades culturais com a prática de arte manual, através da Oficina de Crochê a ser realizada no CCVH.
- Divulgar sobre a importância do envelhecimento saudável e redes de atendimento da pessoa idosa por meio da divulgação em 10.000 panfletos pela cidade de Jundiaí.
- Contribuir com a difusão dos direitos da pessoa idosa por meio das redes sociais da entidade.
- Promover encontros mensais com especialistas qualificados na área de qualidade de vida e envelhecimento saudável.

PÚBLICO-ALVO: População idosa com idade igual ou superior a 60 anos.

METAS:

- Prestar atendimento planejado, especializado e coordenado por profissionais técnicos para 100 idosos em grupos de Caminhada e Alongamento, Yoga e Crochê a serem realizados semanalmente na sede do Centro Comunitário da Vila

CCVH  
Rua Geralda Bertola Facca, 399 Vila Hortolândia, Jundiaí / SP.  
(11) 2816-7137  
CNPJ 44.644.557/0001-30  
www.ccvh.com.br



CERTIFICADO CONSELHO MUNICIPAL DE ASSISTÊNCIA SOCIAL Nº 20131  
CERTIFICADO CONSELHO MUNICIPAL DE DEFESA DA CRIANÇA Nº 31970016  
CERTIFICADO CONSELHO MUNICIPAL DA PESSOA IDOSA Nº 13072017

Hortolândia, sendo a Oficina de Caminhada e Alongamento nas ruas da Vila Hortolândia e adjacências.

- Oferecer Grupo de Orientação com periodicidade mensal, com convidados especialistas nas temáticas escolhidas sobre envelhecimento saudável e direitos da pessoa idosa.
- Divulgar via mídia impressa (10000 panfletos) e ações nas redes Sociais sobre os direitos da pessoa idosa, buscando sensibilizar vários segmentos da sociedade jundiáense para este tema.

RESULTADOS ESPERADOS:

- Serão realizadas avaliações de expectativas dos atendidos no início dos trabalhos, através de um formulário simples sobre seu estilo de vida e dificuldades, formulário esse que será retomado depois de seis meses e de um ano. Um relatório resumindo os principais pontos de fragilidades e avanços será feito e anexado à prestação de contas. Também será feito relatório e fotos do avanço dos trabalhos pelo oficinheiro(a) e/ou coordenador(a), como forma de ilustrar o andamento dos trabalhos.
- Uma cópia das listas de presenças atestará a frequência dos participantes, com meta de presença acima de 70% por participante
- Cópia dos materiais produzidos e veiculados, tanto de forma impressa como o print das publicações em redes sociais, com data e relatório de distribuição; meta de distribuição de 10.000 impressos por ano, comprovados via relatório de distribuição.
- Clipagem com print das postagens referentes à difusão dos direitos da pessoa idosa por meio das redes sociais da entidade, com estatísticas de acesso e interações nas postagens, através de ferramentas próprias de cada rede social
- Relatório semestral da coordenação contendo breves relatos dos profissionais contratados sobre o tema abordado e suas percepções sobre o encontro e resumo de dados obtidos via questionário de avaliação da palestra pelos participantes; uma cópia das listas de presenças atestará a frequência dos participantes, com meta de presença de no mínimo 20 pessoas por encontro



CERTIFICADO CONSELHO MUNICIPAL DE ASSISTÊNCIA SOCIAL Nº 20131  
CERTIFICADO CONSELHO MUNICIPAL DE DEFESA DA CRIANÇA Nº 31970016  
CERTIFICADO CONSELHO MUNICIPAL DA PESSOA IDOSA Nº 13072017

### III. DEMONSTRAÇÃO DE CUMPRIMENTO DO OBJETO

#### A. AÇÕES DESENVOLVIDAS

OBJETIVO: “Promover ações de lazer, bem estar, qualidade de vida e direitos da Pessoa Idosa pelo período de 12 (doze) meses.”

#### AÇÕES DESENVOLVIDAS:

- 07, 16, 21 e 28 de novembro: Reuniões de planejamento da equipe gestora do projeto - Encontros semanais entre a coordenação técnica e coordenação executiva, para alinhamento e planejamento das ações a curto, médio e longo prazo do projeto. Carga horária: 4h
- 01 a 30 de novembro: Atividades administrativas e financeiras referentes ao projeto, pela coordenação (técnica e executiva), tais como serviços bancários, pagamentos, orientações a emissão de notas para o projeto, orientação da equipe de limpeza e manutenção, articulação com a diretoria da entidade e com os outros projetos desenvolvidos, cotações e negociação com fornecedores, ajustes na documentação do projeto, comunicações com os gestores da UGADS e atividades similares. Carga horária: 5h.
- 01 de novembro: Reunião de alinhamento das ações da comunicação para o mês. Presentes: coordenação técnica, designer e assessoria de redes sociais. Carga horária: 1h.
- 18, 22 e 23 de novembro: Elaboração de panfleto do projeto (flyer) pelo designer e envio do panfleto pela coordenação para aprovação da UGADS. Carga horária: 5h
- 21 de novembro: Compilação e sistematização dos dados do questionário de perfil socioeconômico e percepção de qualidade de vida aplicado na matrícula pela coordenação. Carga horária: 4h.
- 25 de novembro: Impressão do panfleto (flyer) - Envio do panfleto aprovado para impressão na gráfica pela coordenação. Carga horária: 1h.
- 30 de novembro: Recebimento dos panfletos pela secretaria e início da distribuição no espaço do CCVH e na palestra..
- 01 a 30 de novembro: Inscrições contínuas - Recebimento das inscrições dos interessados pelo formulário on-line, presencialmente ou por telefone pela secretaria com a coordenação. Carga horária: 2h.



**CERTIFICADO CONSELHO MUNICIPAL DE ASSISTÊNCIA SOCIAL Nº 20131**  
**CERTIFICADO CONSELHO MUNICIPAL DE DEFESA DA CRIANÇA Nº 31970016**  
**CERTIFICADO CONSELHO MUNICIPAL DA PESSOA IDOSA Nº 13072017**

OBJETIVO: “Promover a vivência em comunidade com benefícios à saúde por meio do grupo de Caminhada e Alongamento e Yoga para pessoas idosas.”

**AÇÕES DESENVOLVIDAS:**

- 09, 16, 23 e 30 de novembro: Aulas das oficinas de Caminhada e Alongamento e de Yoga, seguindo o planejamento trimestral. Carga horária: 8h em cada oficina.
- Obs. No dia 2 de novembro não houve aulas devido ao feriado, porém omês contou com 5 quartas-feiras, totalizando a carga horária devida do mês.
- 09, 16, 23 e 30 de novembro: Aplicação de questionário nas matrículas dos(as) novos(as) alunos(as) pela secretaria.
- 30 de novembro: Reaplicação do questionário avaliativo para comparação semestral pela secretaria

OBJETIVO: “Disponibilizar à Pessoa Idosa acesso às atividades culturais com a prática de arte manual, através da Oficina de Crochê a ser realizada no CCVH.”

**AÇÕES DESENVOLVIDAS:**

- 01, 08, 22 e 29 de novembro: Aulas da oficina de crochê, seguindo o planejamento trimestral; Atividades de planejamento e organização junto à coordenação. Carga horária: 8h.
- Obs. No dia 15 de novembro não houve aulas devido ao feriado, porém omês contou com 5 terças-feiras, totalizando a carga horária devida do mês.
- 29 de novembro: Reaplicação do questionário avaliativo para comparação semestral pela secretaria

OBJETIVO: “Divulgar sobre a importância do envelhecimento saudável e redes de atendimento da pessoa idosa por meio da divulgação em 10.000 panfletos pela cidade de Jundiaí.”

**AÇÕES DESENVOLVIDAS:**

- 01 a 30 de novembro: Distribuição do folder do mês de outubro no espaço do CCVH.
- 16 de novembro: Desenvolvimento de texto sobre a temática da palestra baseado em material enviado pela palestrante, realizado pela coordenação com a colaboração da palestrante. Carga horária: 2h.
- 18 a 21 de novembro: Diagramação de folder da palestra sobre layout já definido para os materiais pelo designer.



CERTIFICADO CONSELHO MUNICIPAL DE ASSISTÊNCIA SOCIAL Nº 20131  
CERTIFICADO CONSELHO MUNICIPAL DE DEFESA DA CRIANÇA Nº 31970016  
CERTIFICADO CONSELHO MUNICIPAL DA PESSOA IDOSA Nº 13072017

- 22 e 23 de novembro: Envio do material para aprovação da UGADS pela coordenação e fechada para impressão e divulgação on-line (via site). Carga horária: 1h.
- 25 de novembro: Impressão do folder - Envio da arte final para a gráfica pela coordenação, impressão de 1000 cópias, entrega no CCVH. Carga horária: 1h.
- 30 de novembro: Recebimento e distribuição do folder - Início da distribuição do material impresso (folder) produzido na palestra do mês e no espaço do CCVH pela equipe coordenadora. Retirada dos folders para distribuição nos escaninhos das UBSs pelo assistente social voluntário da entidade. Carga horária: 1h.

OBJETIVO: “Contribuir com a difusão dos direitos da pessoa idosa por meio das redes sociais da entidade.”

AÇÕES DESENVOLVIDAS:

- 01, 05, 22 e 28 de novembro: Postagens nas redes sociais - Postagens voltadas à divulgação da palestra mensal, além de registros das atividades, realizadas pela Assessoria de redes sociais, com envio da divulgação também nas listas de transmissão da entidade pela secretaria.
- 30 de novembro: Inserção do folder de novembro no projeto no site da entidade disponível para download em PDF, pela coordenação.

OBJETIVO: “Promover encontros mensais com especialistas qualificados na área de qualidade de vida e envelhecimento saudável.”

AÇÕES DESENVOLVIDAS:

- 01 de novembro: Contato e formalização com palestrante - Após definição do profissional adequado para a palestra com a temática escolhida para o mês, contato para alinhamento com o projeto e expectativas, e formalização pela coordenação. Carga horária: 1h.
- 07 de novembro: Desenvolvimento da palestra - Preparação do recorte e material a ser apresentado pelo palestrante. Carga horária: 1h.
- 30 de novembro: Execução da palestra mensal - Acompanhamento da conversa com especialista sobre o tema “Pés Diabéticos - cuidado, prevenção e orientação”, ministrada por Valdir Damaceno, quiropata e fisioterapeuta, e Mary Ivone Damaceno, podóloga especialista em pés diabéticos, na última quarta-feira do mês de novembro, dia 30, às 15h30, no salão do CCVH. Carga horária: 1h.



CERTIFICADO CONSELHO MUNICIPAL DE ASSISTÊNCIA SOCIAL Nº 20131  
CERTIFICADO CONSELHO MUNICIPAL DE DEFESA DA CRIANÇA Nº 31970016  
CERTIFICADO CONSELHO MUNICIPAL DA PESSOA IDOSA Nº 13072017

## B. PÚBLICO ATINGIDO

1. Oficina de Crochê
  - a. Total de Inscritos: 12
  - b. Preenchimento das vagas: 60%
  - c. Frequência:
    - i. Dia 01 de novembro: 3 presenças/12 inscritos
    - ii. Dia 08 de novembro: 11 presenças/12 inscritos
    - iii. Dia 22 de novembro: 11 presenças/12 inscritos
    - iv. Dia 29 de novembro: 5 presenças/12 inscritos
2. Oficina de Caminhada e Alongamento
  - a. Total de Inscritos Turma A: 4
  - b. Total de Inscritos Turma B: 3
  - c. Preenchimento das vagas: 17,5% (+7,5%)
  - d. Frequência:
    - i. Dia 09 de novembro: 6 presenças/7 inscritos
    - ii. Dia 16 de novembro: 2 presenças/7 inscritos
    - iii. Dia 23 de novembro: 6 presenças/7 inscritos
    - iv. Dia 30 de novembro: 1 presenças/12 inscritos
3. Oficina de Yoga
  - a. Total de Inscritos Turma A: 16
  - b. Total de Inscritos Turma B: 13
  - c. Preenchimento das vagas: 73%
  - d. Frequência:
    - i. Dia 09 de novembro: 20 presenças/29 inscritos
    - ii. Dia 16 de novembro: 17 presenças/29 inscritos
    - iii. Dia 23 de novembro: 17 presenças/29 inscritos
    - iv. Dia 30 de novembro: 18 presenças/29 inscritos
4. Encontro com especialista
  - a. Total de público: 24
  - b. Preenchimento das vagas: 120%

INSTRUMENTO DE MENSURAÇÃO: Lista de presença.

JUSTIFICATIVA DAS PRESENCAS: Neste mês de outubro tivemos uma estabilidade nas matrículas, mantendo o número do mês anterior, porém com destaque para o novo horário

CCVH  
Rua Geralda Bertola Facca, 399 Vila Hortolândia, Jundiaí / SP.  
(11) 2816-7137  
CNPJ 44.644.557/0001-30  
www.ccvh.com.br



CERTIFICADO CONSELHO MUNICIPAL DE ASSISTÊNCIA SOCIAL Nº 20131  
CERTIFICADO CONSELHO MUNICIPAL DE DEFESA DA CRIANÇA Nº 31970016  
CERTIFICADO CONSELHO MUNICIPAL DA PESSOA IDOSA Nº 13072017

da oficina de Caminhada no período da manhã, já funcionando com inscritas, o que foi um acerto visto que o horário anterior não contava com inscritos.

No Encontro com especialista (palestra), tivemos novamente um número bom e acima do esperado de participantes.

#### B.1 GRAU DE SATISFAÇÃO DO PÚBLICO-ALVO (APENAS PARA O RELATÓRIO DO ÚLTIMO MÊS DA PARCERIA)

Não se aplica - não estamos no último mês da parceria.

#### C. CUMPRIMENTO DAS METAS

META: “Prestar atendimento planejado, especializado e coordenado por profissionais técnicos para 100 idosos em grupos de Caminhada e Alongamento, Yoga e Crochê a serem realizados semanalmente na sede do Centro Comunitário da Vila Hortolândia, sendo a Oficina de Caminhada e Alongamento nas ruas da Vila Hortolândia e adjacências.”

RESULTADOS ALCANÇADOS: O atendimento no mês de novembro se deu da forma planejada, especializada com os profissionais competentes descritos no plano de trabalho - coordenação e oficinairos. As oficinas aconteceram conforme planejamento em quantidade de horas e nos locais destinados. Os feriados do mês não afetaram a carga horária prevista, pois o mês teve 5 semanas.

JUSTIFICATIVAS: O número de inscrições e a frequência estão num número estável, em torno de 60% de ocupação, e os inscritos têm participado ativamente. Quando é necessário, justificam a ausência, demonstrando interesse em manter-se ativos no projeto.

META: “Oferecer Grupo de Orientação com periodicidade mensal, com convidados especialistas nas temáticas escolhidas sobre envelhecimento saudável e direitos da pessoa idosa.”

RESULTADOS ALCANÇADOS: Oferecimento da palestra mensal - conversa com especialista sobre o tema “Pés Diabéticos - cuidado, prevenção e orientação”, ministrada por Valdir Damaceno, quiropata e fisioterapeuta, e Mary Ivone Damaceno, podóloga especialista em pés diabéticos, na última quarta-feira do mês de novembro, dia 30, às 15h30, no salão do CCVH com a presença de 24 participantes.

JUSTIFICATIVAS: Atividade realizada de acordo com o previsto. O número de participantes está acima do esperado e o tema gerou bastante interesse nos participantes.



CERTIFICADO CONSELHO MUNICIPAL DE ASSISTÊNCIA SOCIAL Nº 20131  
CERTIFICADO CONSELHO MUNICIPAL DE DEFESA DA CRIANÇA Nº 31970016  
CERTIFICADO CONSELHO MUNICIPAL DA PESSOA IDOSA Nº 13072017

META: “Divulgar via mídia impressa (10000 panfletos) e ações nas redes Sociais sobre os direitos da pessoa idosa, buscando sensibilizar vários segmentos da sociedade jundiáense para este tema.”

RESULTADOS ALCANÇADOS: Impressão e distribuição do panfleto realizadas. A distribuição foi realizada tanto no próprio CCVH quanto pelos oficinas.

Foram impressos 1000 panfletos, sendo 750 folders levados para distribuição nos escaninhos das UBSs pelo assistente social voluntário da entidade, e 250 distribuídos na palestra mensal, para os frequentadores do espaço e disponibilizados em porta-panfleto permanente na entidade. Os panfletos dos meses anteriores continuam sendo distribuídos no espaço do CCVH.

Ações nas redes sociais voltadas para a divulgação da palestra e do projeto em si. Foram realizadas também as postagens temáticas sobre "Prevenção de quedas", tema da palestra do mês de outubro.

JUSTIFICATIVAS: Atividade realizada de acordo com o previsto.

#### D. BENEFÍCIOS E IMPACTOS GERADOS PELA PARCERIA

Tivemos mais um mês de estabilidade do projeto, similar ao anterior. Os relatos orais de participantes à equipe demonstram o quanto as oficinas tem sido de grande valor para si. Também consideramos um impacto positivo a disponibilização do novo horário de caminhada, podendo proporcionar essa atividade física para participantes que não tinham disponibilidade no horário anterior, ampliando o público atingido.

#### E. EXECUÇÃO FINANCEIRA

Não houveram solicitações de remanejamento. As planilhas e documentos de prestação de contas da execução financeira seguem anexos a esse relatório.

#### F. DIVULGAÇÃO DA PARCERIA

Todas as postagens (cards) nas redes sociais estão acompanhadas de régua com logotipos dos parceiros, além de citar a parceria nos textos e releases de divulgação. Os impressos do projeto também levam a régua com os logotipos dos parceiros e citam especificamente o Termo de fomento 04/2022.

CCVH  
Rua Geralda Bertola Facca, 399 Vila Hortolândia, Jundiá / SP.  
(11) 2816-7137  
CNPJ 44.644.557/0001-30  
www.ccvh.com.br





CERTIFICADO CONSELHO MUNICIPAL DE ASSISTÊNCIA SOCIAL Nº 20131  
CERTIFICADO CONSELHO MUNICIPAL DE DEFESA DA CRIANÇA Nº 31970016  
CERTIFICADO CONSELHO MUNICIPAL DA PESSOA IDOSA Nº 13072017

## G. TÓPICOS ADICIONAIS

Sem intercorrências a serem mencionadas.

## H. ANEXOS

INDICADOR: “Avaliação semestral dos trabalhos realizados pelas oficinas”

- Relatório de pesquisa aplicada na matrícula - o comparativo semestral será anexado no próximo mês

INDICADOR: “Listas de presença de participação na atividade”

- anexas a este relatório

INDICADOR: “Qualidade e importância dos temas abordados”

- material impresso desenvolvido anexo a este relatório
- print das postagens nas redes sociais anexo e relatório de engajamento

INDICADOR: “Aumento do alcance das informações e engajamento com a entidade via redes sociais da entidade”

- print das postagens nas redes sociais anexo com relatório de engajamento

OUTROS ANEXOS:

- Registros fotográficos do mês de novembro

---

Heloísa Silva Oliveira - Responsável Coordenador Técnico

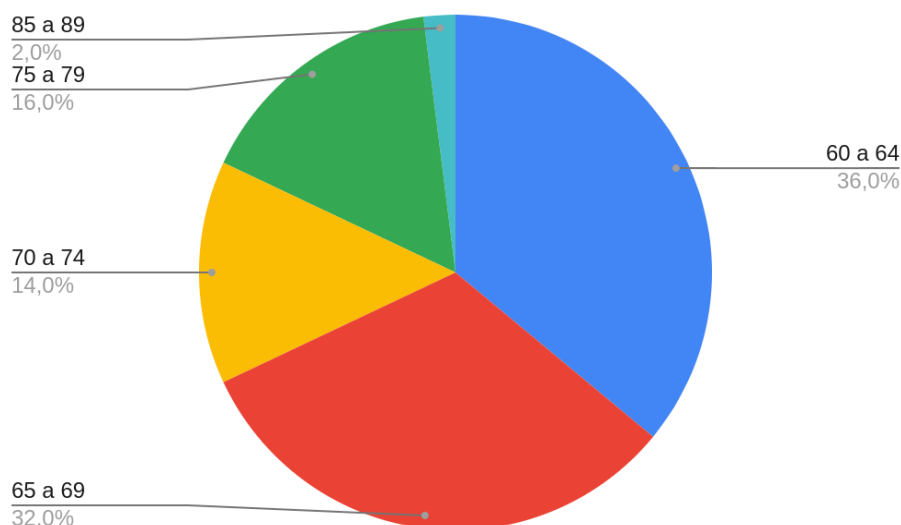


## RELATÓRIO DE PESQUISA APLICADA NA MATRÍCULA AOS ATENDIDOS PELO PROJETO “VIDA NOVA, NOVA VIDA”

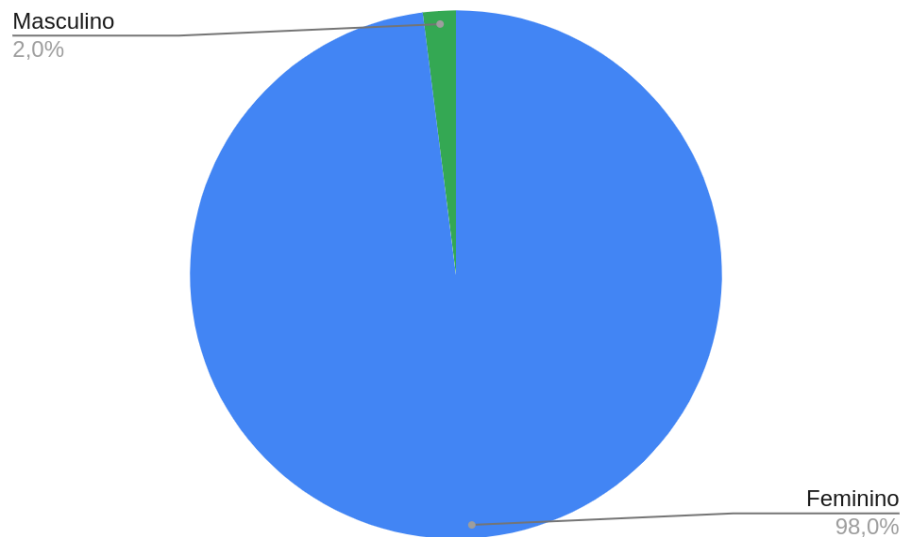
Número de pesquisas respondidas: 50

### Perfil socioeconômico do público atendido

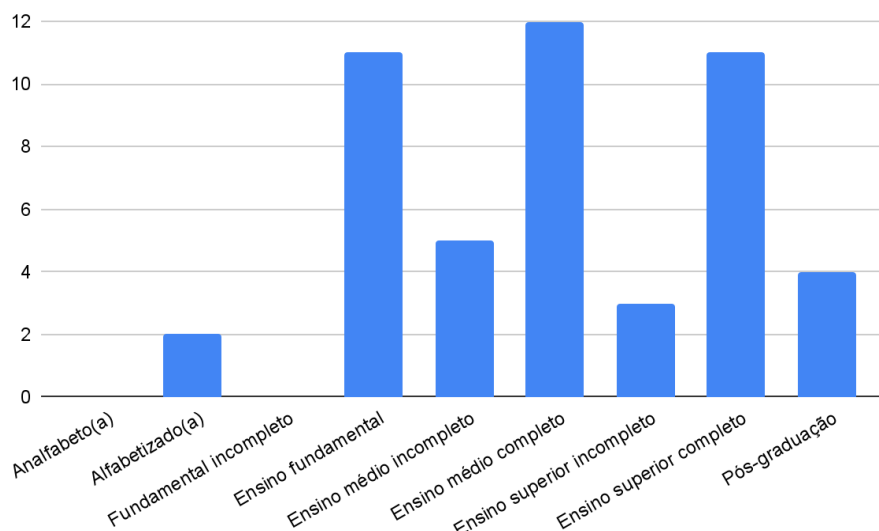
Faixa etária



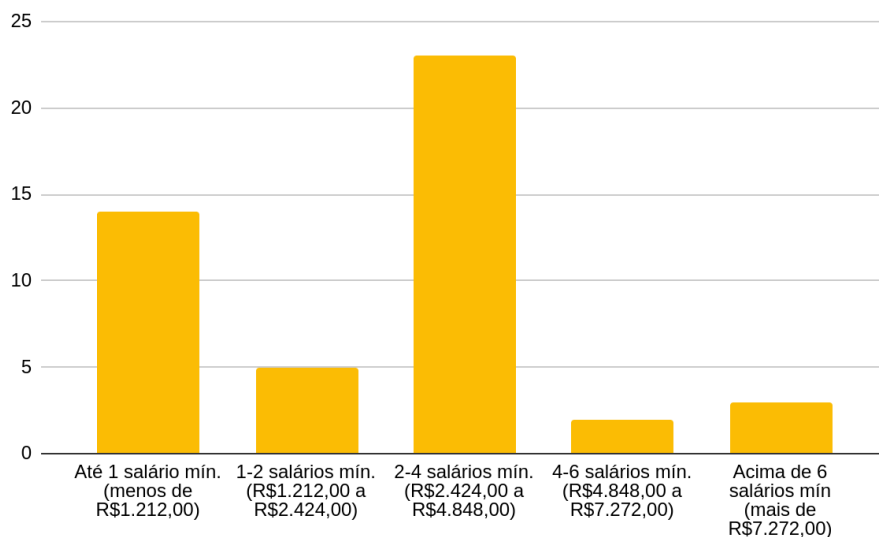
### Sexo



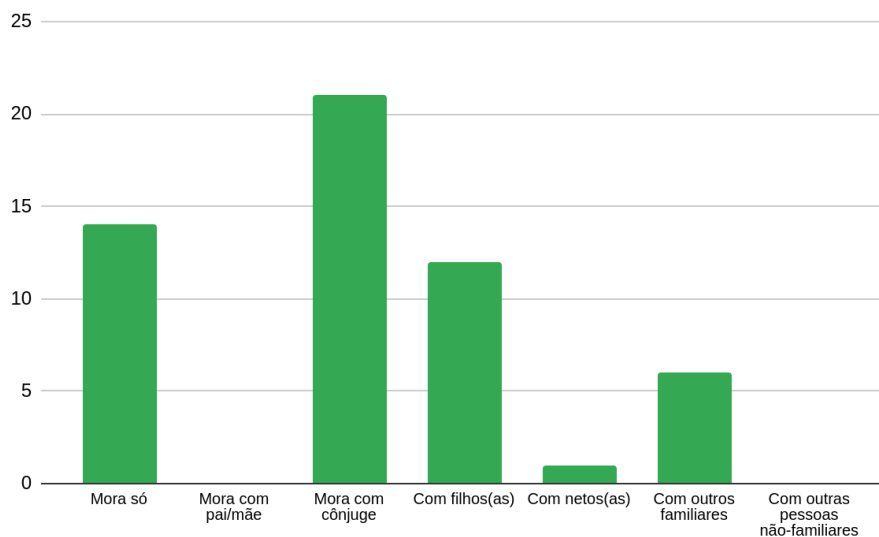
### Grau de escolaridade



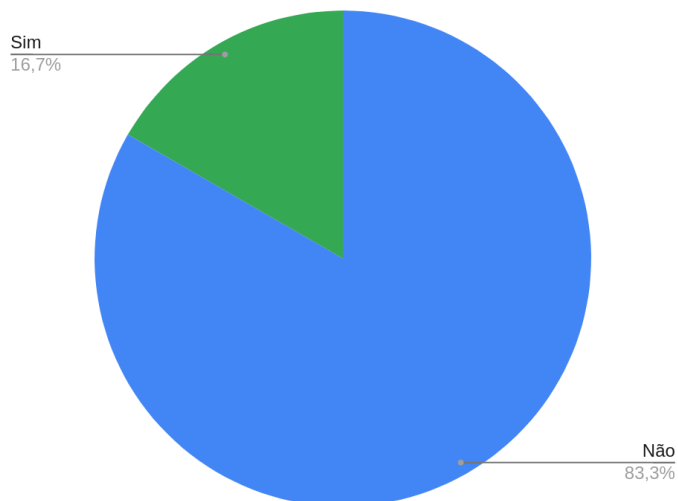
### Faixa de renda/renda per capita



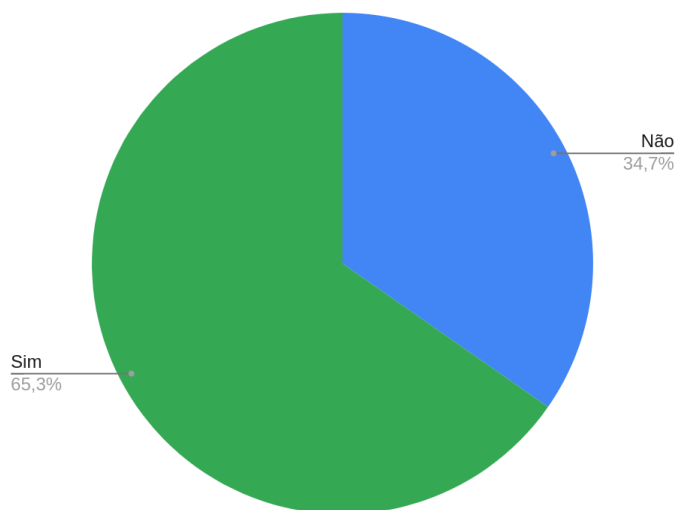
### Composição familiar domiciliar



Exerce atividade remunerada?

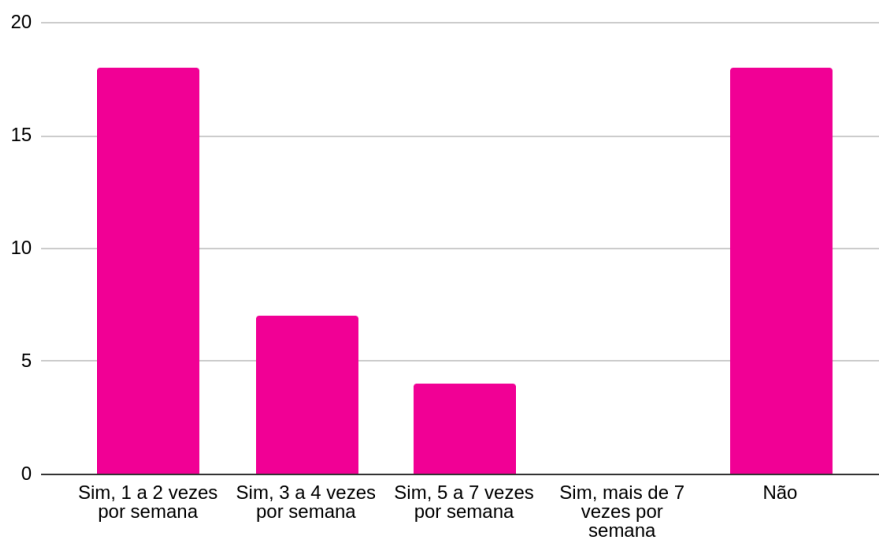


Recebe aposentadoria?

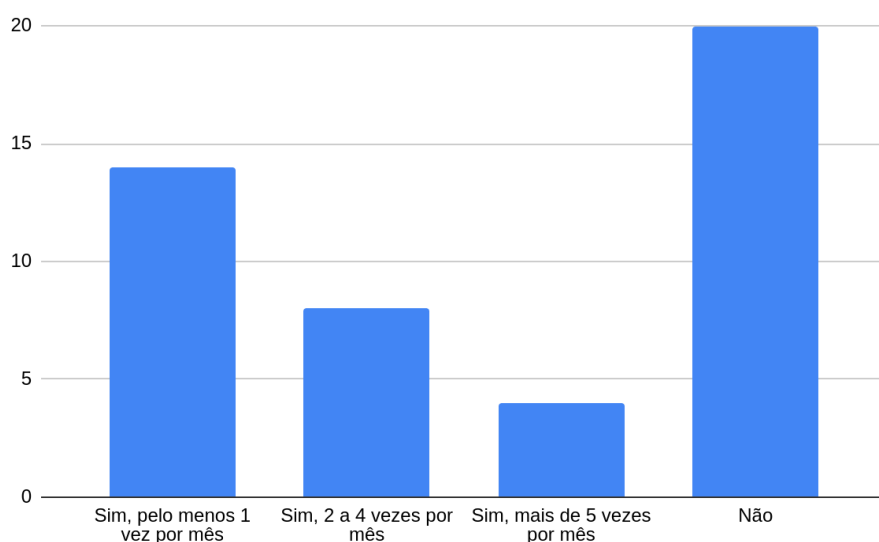


## Perfil comportamental do público

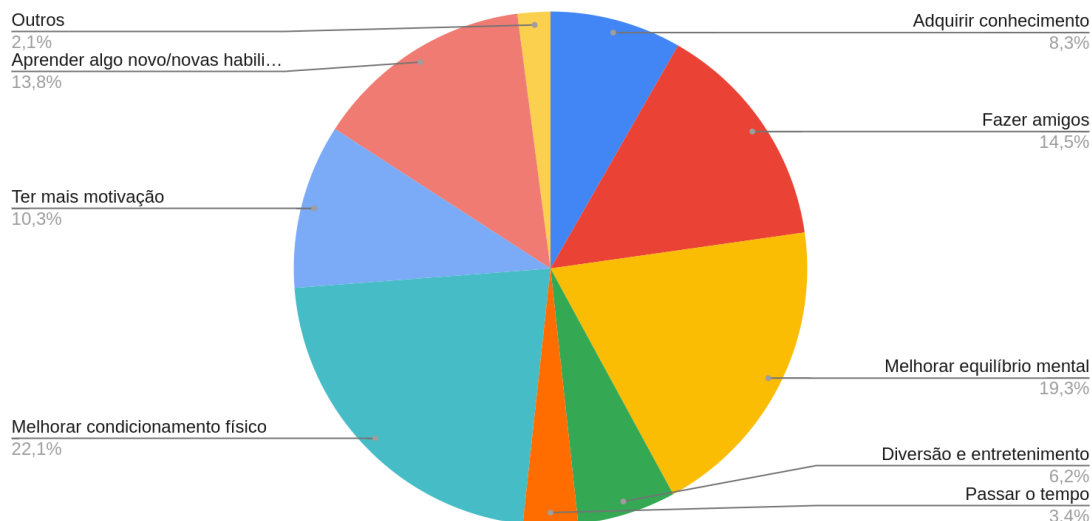
Realiza atividades físicas com frequência?



Realiza atividades sociais com frequência?



O que espera com essa oficina?

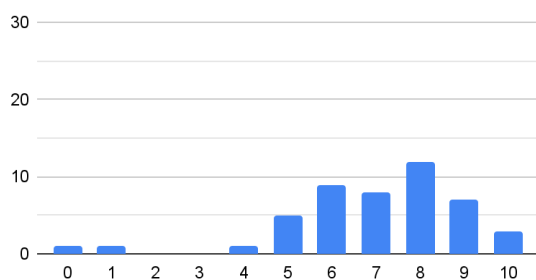


## Avaliação de percepção de qualidade de vida

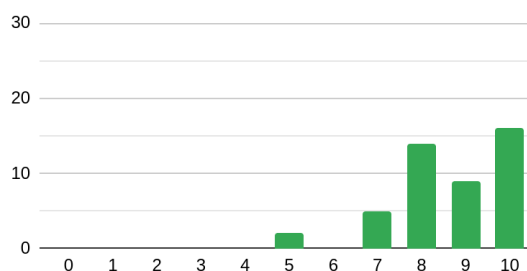
Avaliação pessoal de cada aspecto com nota de 0 (zero) a 10 (dez)

- Eixo horizontal: nota atribuída
- Eixo vertical: quantidade de respostas

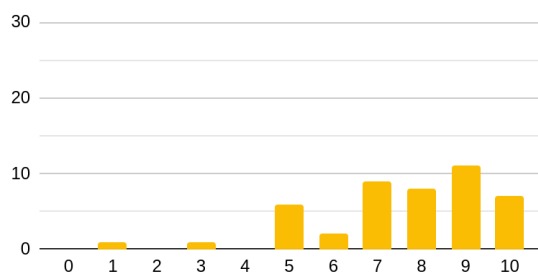
### Saúde física



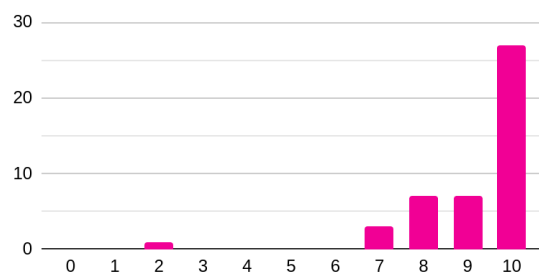
### Saúde mental



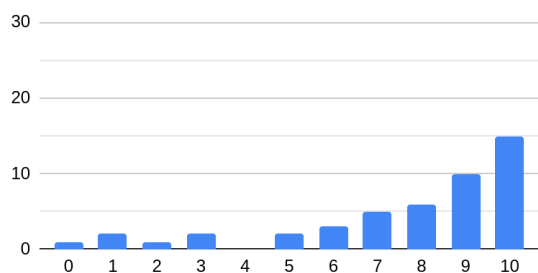
### Alimentação



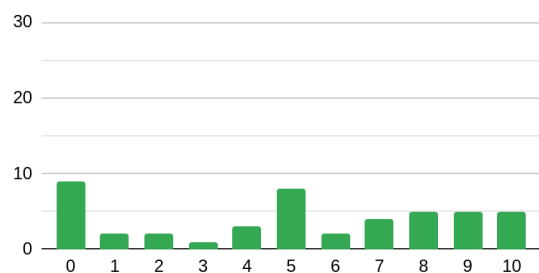
### Convivência familiar



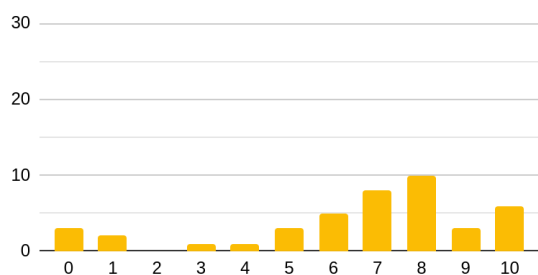
### Convivência social



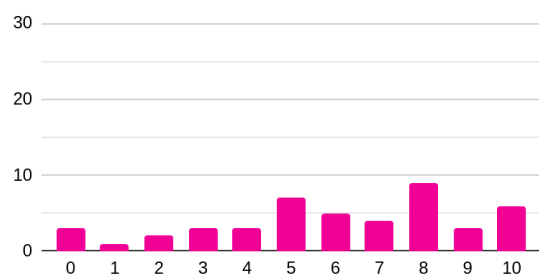
### Atividade física



### Atividade intelectual

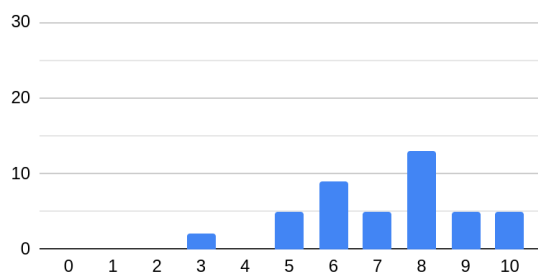


### Lazer e diversão

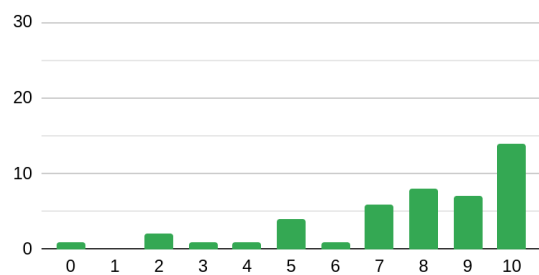




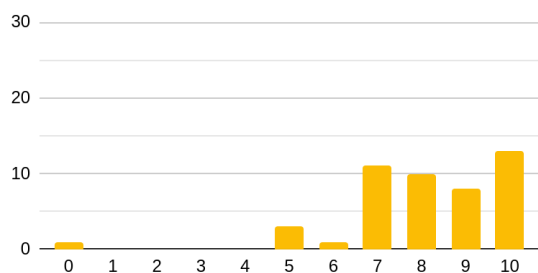
### Criatividade/habilidades



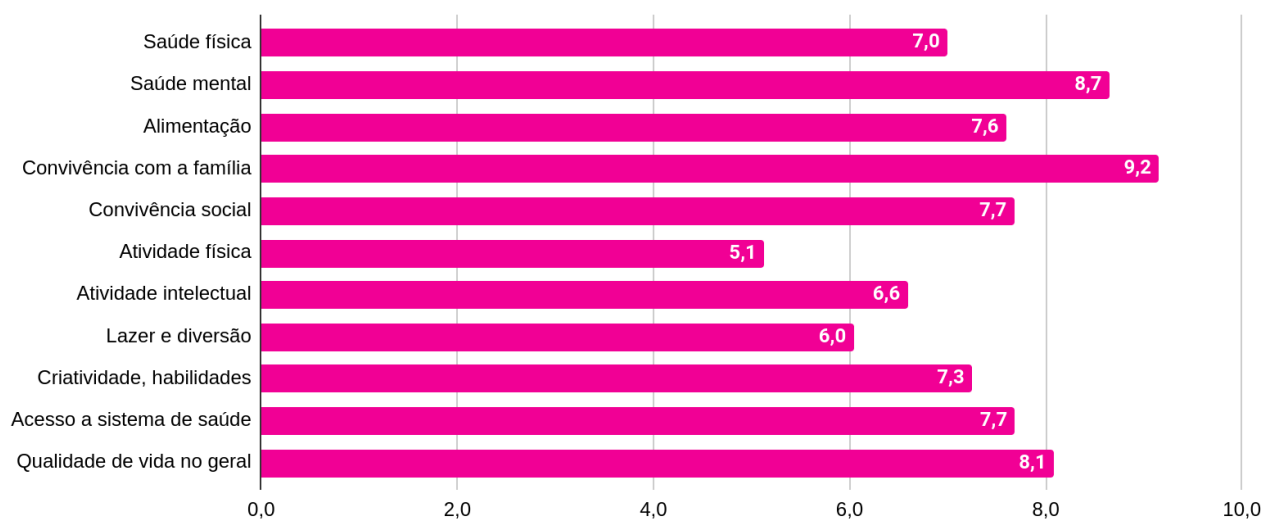
### Acesso a sistema de saúde



### Qualidade de vida no geral



### Média das notas de cada aspecto avaliado



# SAÚDE

# PÉS DIABÉTICOS

## CUIDADO, PREVENÇÃO E ORIENTAÇÃO

Convidamos o quiropata e fisioterapeuta **Valdir Damaceno** e **Mary Ivone Damaceno**, podóloga especialista em pés diabéticos, para falar sobre as causas e como lidar com as complicações do diabetes

Todo mês, temas sobre direitos, bem-estar, inclusão e desenvolvimento social da pessoa idosa. **Participe!**



# O que é o diabetes?

É uma **doença crônica** na qual o corpo não produz **insulina** (hormônio que regula a glicose, que é o açúcar presente no sangue) ou não consegue empregar adequadamente a insulina que produz. São dois tipos predominantes:

**Tipo 1:** mais comum entre **crianças e jovens adultos**, onde o pâncreas não produz insulina suficiente. É tratado com insulina, medicamentos, planejamento alimentar e atividades físicas.

**Tipo 2:** acomete mais idosos, pela resistência à insulina ou produção de insulina insuficiente. Pode afetar coração, artérias, olhos, rins e nervos, gerar a necessidade de amputação de membros, e até levar à morte. É controlado com medicamentos, atividade física e planejamento alimentar.

## Diabetes em idosos

Apesar de afetar idosos da mesma forma que pessoas mais jovens, o avanço da idade gera **maiores riscos cardíacos e vasculares**, necessitando **maior atenção na faixa acima dos 60 anos**, além de poder causar perdas funcionais (dificuldade de locomoção, por exemplo), problemas cognitivos, depressão, quedas e fraturas, incontinência urinária e dores crônicas.

**Tontura, fraqueza, delírio e confusão** são sintomas comuns de hipoglicemia em idosos com diabetes que podem ser confundidos com doenças neurológicas (como demência ou isquemias), o que pode levar a tratamentos desnecessários ou errados.

Para manejar bem a doença, é necessário **modificar o estilo de vida:** atividade física orientada por profissional acompanhada de alimentação apropriada são tratamentos não medicamentosos para a melhora do diabetes.

Também é essencial que o idoso diabético faça acompanhamento com diferentes especialistas, a fim de garantir a sua saúde integral.



## Identifique os sintomas

- Sempre com sede ou com fome
- Formigamentos nas mãos e pés
- Vontade de urinar várias vezes
- Cansaço em excesso
- Visão embaçada
- Perda de peso
- Dificuldade de cicatrização
- Obesidade e sedentarismo são fatores de risco

# Pontos de atenção



- **Risco cardiovascular aumentado:** deve manter ótimos os níveis de pressão arterial e de colesterol e evitar fumar
- **Avaliação oftalmológica regular:** o diabetes aumenta o risco de perda de visão por problemas na retina e por catarata
- **Avaliação da função renal:** prevenção da insuficiência renal crônica
- **Cuidados com os pés:** cerca de 30% dos pacientes idosos não conseguem alcançar ou verificar os pés regularmente.

## Cuidados diários com os pés diabéticos

Para evitar o **pé diabético**, condição em que qualquer micose, calo ou ferida não sara e pode levar até a amputações, siga essas orientações:

### HIGIENE

- Lave os pés com água morna e sabão neutro
- Enxugue bem, especialmente entre os dedos
- Corte as unhas retas e com tesoura adequada; **não tire cutículas**
- Não faça escalda-pés nem deixe os pés de molho
- Hidrate com creme, **mas não entre os dedos**

### MEIAS E SAPATOS

- Use meias de algodão sem costura e sem elástico
- Use sapatos fechados confortáveis, macios, sem costura
- Não use sandálias, saltos e sapatos apertados
- Não ande descalço

### OBSERVE

- Examine os pés, procurando bolhas, rachaduras, cortes, vermelhidão
- Caso não alcance os pés, peça para outra pessoa examiná-los
- Ao calçar sapatos ou meias, verifique se não há nada que possa machucar
- Nunca corte ou lixe calos e verrugas
- Procure profissional de podologia especializado

**Prevenir e  
cuidar do diabetes  
é ter Vida Nova!**



Acesse o QRcode para saber mais.



Termo de Fomento 04/2022

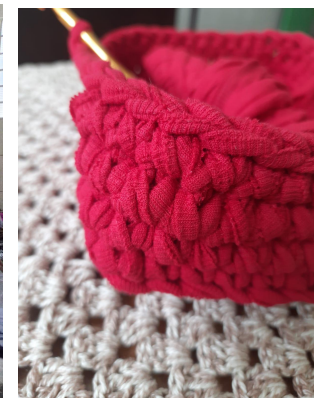
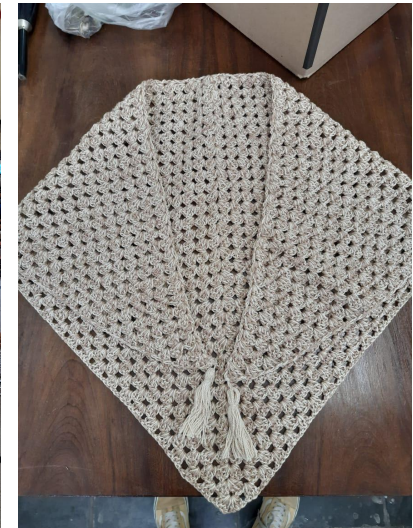
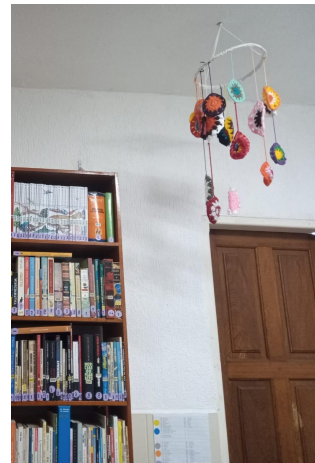
Excepcionalmente no mês de dezembro não teremos o nosso encontro. Mas fique ligado para não perder o próximo encontro que será com **João Paulo Iotti**, advogado e membro do **Instituto Brasileiro dos Direitos da Pessoa Idosa** que vem pra falar sobre “**Novas tecnologias: consciência e segurança digital**”. Até lá!

Caminhada e Alongamento no CCVH é **Vida Nova** para a pessoa idosa

Acesse o site [ccvh.com.br/vidanova](http://ccvh.com.br/vidanova) ou informe-se pelo Whatsapp **11 91298-2666**



Registros fotográficos do mês de novembro de 2022





**CAMINHADA- TURMA A (ACIMA DE 60 ANOS) - QUARTA- FEIRA - 08h-09h00**

CAA	NOME	CONTATO	FALTAS	02/11	09/11	16/11	23/11	30/11	07/12
1	Elizabeth Silva	11944670044	0	F	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		
2	Sandra Consuelo Barros Fontebal	11986853520	0	F	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	A
3	Sônia Regina Oliveira Leite	11969896182	0	F	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
4	Zenaide Alves	11995742249	0	F	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									

**DESLIGAMENTOS**

**LISTA DE ESPERA**





**YOGA- TURMA A (ACIMA DE 60 ANOS) - QUARTA- FEIRA - 17h-18h00**

	73%			0	10	8	8	10	10
YOA	NOME	CONTATO	FALTAS	02/11	09/11	16/11	23/11	30/11	07/12
1	Adelia Silva	11995651129	0	F	☑		☑	☑	☐
2	Clair Girardelli	11998895697	0	F	☑				☐
3	Dirce Mello Defante (Roseneide)	11998765492	0	-	-	-	☐	☑	☑
4	Márcia Regina de Souza	11970111746	0	F		☑	☑	☑	☑
5	Maria Aparecida Appezatto	11995104388	0	F	☑	☑	☑	☑	☑
6	Maria Carmen Luisa Matusalen	11976727591	0	F	☐	☐	☑		☐
7	Maria Fátima de Assis (Jair)	11999672854	0	F	☑	☑	☐	☑	☑
8	Neusa Maria França Hervatim	11997663201	0	F	☑	☑		☑	
9	Ozete Maria Joazeiro	11961884091	0	F	☑	☑			☑
10	Rosemary Bernucci	11947434893	0	F	☑		☑	☐	☑
11	Roseneide A. Defante	11998765492	0	-	-	-	☐	☑	☑
12	Sandra Consuelo Barros Fontebasso	11986853520	0	F	☑	☑	☐	A	A
13	Sônia Regina Oliveira Leite	11969896182	0	F	☑		☑		☐
14	Terezinha Barbosa Martins	11950486038	0	F		☑	☑	☑	☑
15	Tito Olavo B. D'aguiar (Roseneide)	11998765492	0	-	-	-	☐	☑	☑
16	Zenaide Alves	11995742249	0	F	☑	☑	☑	☑	☑
17									
18									
19									
20									

**DESLIGAMENTOS**

Maria José Araujo Lopes	11971753670
Regina Marchezim	11995577312
Maria Ines S.Z. Salzano	11997541089
Sônia Marques Augusto	11973338464
Lucila Martins	11992977483
Áurea de Almeida Gallo Bruno	11972546529
Edileusa Maria dos Santos Ianisky	11993939873
Carmem Lúcia Aparecida Alves Siqueira	11974873170
Adriana Angela Alonso	11982542088
Eliane Marcondes Gantuz Miguel	11944665447
Clayde Aparecida Matias dos Reis	11967380449

**LISTA DE ESPERA**





**PALESTRA:** PÉS DIABÉTICOS: CUIDADO, PREVENÇÃO E ORIENTAÇÃO

**DATA:** 30/11/22

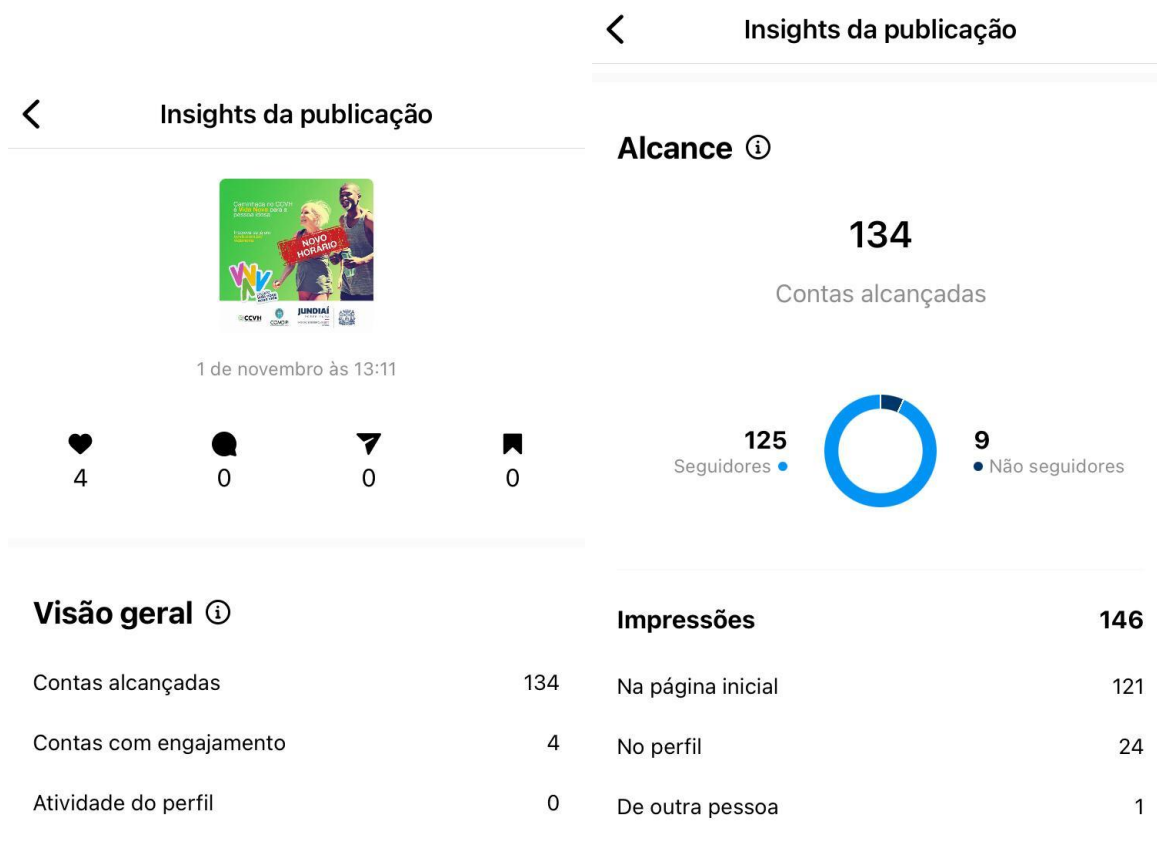
**NOME DO PALESTRANTE:** MARY IVONE E VALDIR DAMACENO

NOME	TELEFONE
Terisinha de Azevedo	9.5799-1956
Helena Zequin	9 97946990
Maria Madalena de Santos	
Francisca B. Borges	914821081
Erotildes Etelvina de Souza Lucena	9.3007-4442
Isleusa Ruy Medeiros	943393789
Suzeniza Nizalva Alves	
Maria Gorete da Santa Patroneira	996915570
Leandro S.G. Maurício	9.73782324
Dea Luciana Baraldi da Silva	998439177
Maria de F. Gomes	971564918
Edina S. Conceição	
Leon B. Benvenuto	33-95-99-61
Tracema Cesar	944474590
Tenaidel Alves	995442249
Sarmem Aguiar	97487-3170
Maria Gonçalves Ferreira	45827585
Antonia S. Mascarenhas	997350801
Elizabete Galhoppitavares	45827954



01 de novembro

Link da publicação: <https://www.instagram.com/p/CkbmcChOcIs/?igshid=YmMyMTA2M2Y=>



05 de novembro

Link da publicação: <https://www.instagram.com/p/CklT4Y7NjYp/?igshid=YmMyMTA2M2Y=>

< Insights da publicação



5 de novembro às 7:41

1 0 0 0

Visão geral ⓘ

Contas alcançadas	123
Contas com engajamento	1
Atividade do perfil	0

Alcance ⓘ

123

< Insights da publicação

Alcance ⓘ

123

Contas alcançadas

114 Seguidores • 9 Não seguidores




Impressões 173

Na página inicial	143
No perfil	29
De outra pessoa	1

22 de novembro

Link da publicação: [https://www.instagram.com/p/ClRycapO5R\\_/?igshid=YmMyMTA2M2Y=](https://www.instagram.com/p/ClRycapO5R_/?igshid=YmMyMTA2M2Y=)

Insights da publicação



22 de novembro às 13:14

26 1 0 0

**Alcance** ⓘ

**294**  
Contas alcançadas

286 Seguidores • 8 Não seguidores

**Visão geral** ⓘ

Contas alcançadas	294
Contas com engajamento	26
Atividade do perfil	4

**Impressões** **382**

Na página inicial	366
No perfil	16




28 de novembro

Link da publicação: <https://www.instagram.com/p/Clgm791O6Se/?igshid=YmMyMTA2M2Y=>

< Insights da publicação

---



28 de novembro às 7:22

7 0 0 0

---

**Alcance** ⓘ

**171**  
Contas alcançadas

170 Seguidores • 1 Não seguidores

---

**Visão geral** ⓘ

Contas alcançadas	171
Contas com engajamento	7
Atividade do perfil	0

---

**Impressões** **181**

Na página inicial	174
No perfil	6
De outra pessoa	1