

Qualidade de Vida

para um Envelhecimento Saudável

Nº 24 - Setembro/2009

Tiragem: 5.000

**O deputado federal José Eduardo Cardozo convida para o
Seminário Qualidade de Vida para um Envelhecimento Saudável:
Tema: A GRIPE A(H1N1) - O QUE É E COMO SE PREVENIR
Dia 14 de setembro - 14 horas
Câmara Municipal de São Paulo
Viaduto Jacareí, 100 - Auditório Prestes Maia - 1º andar**

O FANTASMA DA GRIPE

A influenza A (H1N1), é o foco da edição de setembro do seminário "Qualidade de Vida para um Envelhecimento Saudável", evento organizado pelo mandato do deputado José Eduardo Cardozo e que contará com uma apresentação do médico infectologista Dr. João Silva de Mendonça, diretor do Serviço de Moléstias Infecciosas do Hospital do Servidor Público Estadual de São Paulo.

Doutor em Medicina pela Unicamp, é membro da Comissão Permanente de Assessoramento em Imunizações da Secretaria da Saúde do Estado de São Paulo e presidiu a Sociedade Brasileira de Infectologia no biênio 2004-2005.

A influenza A (H1N1) é uma infecção viral aguda do sistema respiratório que tem distribuição global e elevada transmissibilidade. O quadro clássico tem início abrupto com febre, dores musculares e nas articulações e tosse seca.

O vírus influenza A, é altamente transmissível e mutável. A circulação e infecção de seres humanos pelo novo vírus da influenza A (H1N1), na grande maioria dos casos, apresenta manifestação clínica com sin-

tomas leves, de forma semelhante ao que ocorre com a gripe sazonal.

A Influenza ou Gripe A, causada pelo vírus A (H1N1) foi originalmente batizada de gripe suína, mas pela possibilidade desse nome gerar confusão entre a população que poderia acreditar que a doença pode ser adquirida pelo consumo de carne de porco – o que é incorreto –, a doença foi rebatizada.

Recomendações do Ministério da Saúde:

- Lave as mãos com frequência com água e sabão em casa, na escola, no trabalho;
- Procure não tocar superfícies que podem estar contaminadas (por exemplo, em lugares públicos), e se o fizer lave as mãos;
- Alimente-se regularmente e prefira alimentos saudáveis, beba muito líquido, faça exercícios físicos, controle seu stress e tenha um sono reparador.;



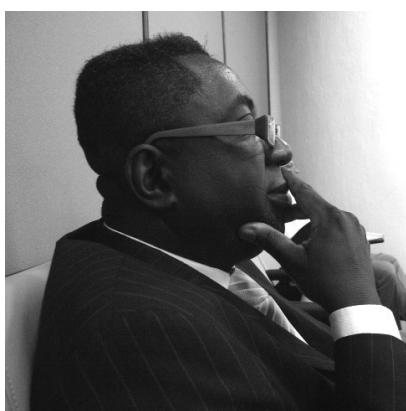
- Cubra o nariz e a boca com um lenço de papel quando tossir ou espirrar, jogue o lenço no lixo e lave as mãos
- Mantenha os ambientes arejados, inclusive no transporte urbano
- Evite aglomerações e contato próximo com pessoas doentes
- Permaneça em casa por 7 dias, não vá ao trabalho ou a escola, se apresentar sintomas gripais.
- Procure o serviço de saúde para avaliação e não use medicamentos sem orientação médica.

Dep. Federal José Eduardo Cardozo
Rua Ministro Godói, 444 - Perdizes - São Paulo/SP
(11) 3675-7380

www.joseeduardocardozo.com.br
contato@joseeduardocardozo.com.br

Seminário de Agosto

A última edição do Seminário “Qualidade de Vida para um Envelhecimento Saudável”, evento promovido mensalmente pelo mandato do deputado José Eduardo Cardozo, reuniu grande público que acompanhou uma palestra do médico ortopedista Roberto Dantas Queiroz, diretor do Serviço de Ortopedia e Traumatologia do IAMSPE (Instituto de Assistência Médica ao Servidor Público Estadual).



Queiroz abordou aspectos relacionados às quedas e os riscos de acidentes domésticos para a Terceira Idade, distribuiu uma cartilha sobre o tema e respondeu a dúvidas dos participantes.

O evento marcou também a despedida da coordenação dos seminários do companheiro José Guido

que irá comandar, com a mesma seriedade e competência, o Departamento de Eventos da PUC de São Paulo.

O seminário contou ainda com apresentações de coreografias clássicas e contemporâneas das professoras e bailarinas Anne Caroline Jorge de Lima e Alice Costa.

