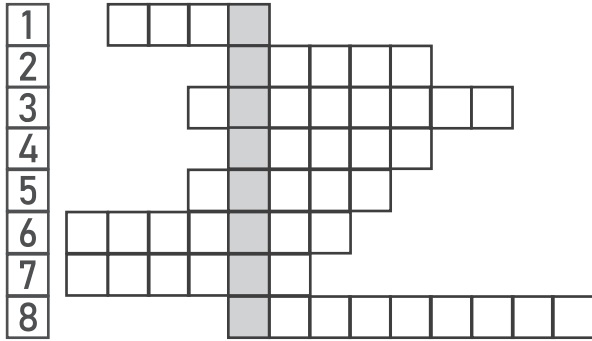


Palavras Cruzadas

→ Tente descobrir qual a palavra secreta, formada pelas outras...

- 1- Deve beber-se em abundância, 1,5 a 3 litros por dia.
- 2- Líquido que combina muito bem com café.
- 3- Doença caracterizada por excesso de açúcar no sangue.
- 4- Alimento comum nas Festas Juninas.
- 5- Alimento proteico de origem aquática e com alto teor de fósforo.
- 6- Fruta rica em vitamina C.
- 7- Gordura vegetal saudável.
- 8- Quem come gordura em excesso, fica com...



Respostas
1-Água 2-Leite 3-Diabete 4-Milho 5-Peixe 6-Laranja 7-Azeite 8-Obesidade

Queremos o bem
do nosso maior bem:
Família Naval



**MARINHA
DO BRASIL**

Núcleo de
Atendimento ao Idoso
na Marinha - NAIM



20162021-1

Unidade:

Endereço:

Telefone:

www.saudenaval.mar.mil.br



Núcleo de Atendimento ao Idoso na Marinha - NAIM

A expectativa de vida aumenta cada vez mais. O perfil de pessoas com idade a partir de 60 anos é diferente das gerações passadas. Hoje, grande parte deste grupo é mais saudável, ativo e independente.

No entanto, existem pessoas que precisam de uma atenção maior, devido a algum problema de saúde. Para atendê-las, temos o Núcleo de Atendimento ao Idoso na Marinha - NAIM.

Quem somos?

O NAIM é formado por uma equipe de profissionais (médico, enfermeiro, psicólogo, fisioterapeuta e fonoaudiólogo) especializados na saúde do idoso. De forma integrada, o serviço proporciona qualidade de vida, previne e trata doenças que surgem nessa fase da vida.

Como fazer parte do NAIM?

Se você tem 60 anos ou mais, e acha que sua saúde está frágil ou apresenta algum problema específico, procure o Serviço de Medicina Integral (SMI) da Policlínica mais próxima da sua casa ou converse com seu médico. Você será avaliado e, caso seja necessário, será encaminhado ao NAIM.

OFICINAS E GRUPOS TERAPÊUTICOS

Os participantes do NAIM contam com diversas oficinas e grupos terapêuticos que estão agrupadas de acordo com as áreas a serem estimuladas.

→ EIXO I - Cognitivo

- **Grupo da Memória** – Atividades que estimulam funções como memória, atenção e linguagem.
- **Grupo Cognitivo** – Pessoas diagnosticadas com demência participam de dinâmicas com materiais que exercitam a atenção, a memória, a linguagem e a sensibilidade.
- **Grupo da Linguagem Ativa** – Exercita a comunicação mais efetiva. Além disso, estimula habilidades para prevenir alterações de fala e do ato de engolir.

→ EIXO II - Mobilidade

- **Grupo da Mobilidade** – Por meio de exercícios de mobilidade, flexibilidade, força e resistência, coordenação motora, controle do corpo e resposta aos estímulos sensoriais, promove-se a independência funcional da pessoa.
- **Passos Seguros** – O objetivo é reduzir o risco de quedas dos participantes, com a mudança de seus hábitos e dos seus familiares, além de realizar exercícios que estimulem o controle da postura, treino para caminhar melhor e fortalecimento muscular.

→ EIXO III - Humor/Apoio

- **Grupo de Mútua Ajuda** – É um espaço para reflexão e apoio mútuos, com atividades de socialização, expressão e inserção social. Previne o isolamento e melhora os sintomas da depressão, além de aumentar recursos psíquicos para lidar com conflitos.
- **Grupo de Cuidadores** – Atende às demandas dos familiares, cujos usuários apresentem complicações cognitivas que comprometam sua autonomia e independência, necessitando dos cuidados permanentes de terceiros.

→ EIXO IV - Sociossanitário

- **Atividades Temáticas** – Os participantes planejam e executam eventos para comemorar datas importantes como Carnaval, Dia das Mães, Festa Junina, Dia Internacional do Idoso e Natal.
- **Palestras Educativas** – São abordados temas pertinentes ao envelhecimento, com foco na promoção da saúde, prevenção de doenças e aprendizagem de novos assuntos.

OBS: As atividades acima estarão em todos os NAIM. Entretanto, outras não mencionadas neste informativo podem estar também disponíveis.

