

## participação

Mensagem de 14º Ano  
do Falecimento de

**Gema Ghizi Rosa**



★ 06.02.1933 † 05.06.2006

"A história que escreveu junto conosco,  
nos dá a confiança de vivermos e  
trilharmos por caminhos dignos."

**Filhos Gilmar, Gilnei (In memoriam),  
Marli, Leodenes e Adir.**

## publicação legal

ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL  
**Município de Espumoso**

**AVISO DE LICITAÇÃO**

MODALIDADE: EDITAL DE TOMADA DE PREÇO Nº  
001/2020

OBJETO: Constitui objeto da presente licitação, contratação  
de empresa para construção de edificação com 210 m² para ins-  
talação de uma Piscina Térmica Fisioterápica junto à Secretaria  
Municipal de Assistência Social e Habitação.

TIPO: MENOR PREÇO GLOBAL

Data e Horário da Sessão de Abertura: 25.06.2020 às 09:00  
horas.

LOCAL: Sala de Licitações da Prefeitura Municipal de Espu-  
moso – Fone (54) 3383-4450 – Ramal 224

ÍNTEGRA DO EDITAL DISPONÍVEL NO SITE: [https://espu-  
moso.rs.gov.br/publicacoes/tomada-de-preco/](https://espu-moso.rs.gov.br/publicacoes/tomada-de-preco/)

Esposo-RS, 05 de junho de 2020.

**DOUGLAS FONTANA**  
Prefeito Municipal

## pandemia

Saúde mental do idoso  
durante a COVID-19

O isolamento durante a pandemia do Covid-19 é particularmente difícil para os idosos, o principal grupo de risco para a doença. Eles precisam ser cuidados e, por outro lado, devem ser protegidos do contato. Para entender como fazer isso, conversamos com o clínico médico da Unimed Alto Jacuá, Dr. Luiz Alberto Maciel Alende.

**Quem são os idosos que fazem parte do grupo de risco?**

Dr. Luiz: São os indivíduos com mais de 60 anos, o que no Brasil representa cerca de 11% da população ou 20 milhões de pessoas. É um grupo heterogêneo, que apresenta níveis progressivos de risco com o passar da idade e de fatores como doenças crônicas, inerentes à sua condição. Precisamos entender que há idosos com idade entre 60 e 70 anos sem nenhuma doença e risco, em plena atividade de trabalho e a parte cognitiva em seu apogeu e, ainda, aqueles com idade mais avançada e um perfil que requer maiores cuidados.

**Como o COVID-19 modifica o cotidiano do idoso?**

Muitos deles já estavam isolados antes da pandemia, como os cadeirantes e fra-

gilizados. Agora, os idosos enfrentam o distanciamento social: não podem mais ver familiares, desapareceram os amigos, não podem frequentar bailes e assim por diante. Os idosos estão ficando mesmo entre quatro paredes, tendo contato com uma ou duas pessoas por dia e somente o necessário. Tudo isso gera um impacto, principalmente mental. Na prática, isso pode aumentar casos de depressão.

**O isolamento é físico, não social. De que forma podemos estar próximos dos idosos, sem estar fisicamente perto?**

O que buscamos são medidas para diminuir o isolamento dos familiares. A tecnologia é fundamental nesse sentido, já que pode aproximar os idosos de outras pessoas. Sugerimos assistir filmes e programas de entretenimento e lazer na televisão, evitando conteúdos sensacionalistas, que tragam notícias ruins sobre a doença. Aplicativos como o whatsapp também são indicados já que fornecem o contato visual com a família através de vídeo chamada. E manter a prática do exercício físico em casa, inclusive com as lives na tv ou smartphones, já que melhora a mobilidade, força física e a parte mental.



**TELEMEDICINA**  
Unimed Plantão COVID-19

**0800 642 1656**

**AGORA VOCÊ PODE FAZER  
SUA CONSULTA MÉDICA  
SEM SAIR DE CASA**

A Unimed Alto Jacuá está inovando e cuidando de tudo para você viver melhor nesse período difícil. Por isso, agora você tem acesso à **Telemedicina Unimed - Plantão COVID-19\***, onde as consultas são realizadas por vídeo-chamada. Você faz uma consulta médica do local\*\* onde estiver.

Basta ligar para **0800 642 1656** para solicitar o serviço\*\*\*.

\* Consultas disponíveis apenas para casos relacionados à COVID-19 (sintomas). O paciente precisa estar em isolamento. \*\* Pode ser a residência ou, se necessário, uma unidade de saúde. \*\*\* No momento da consulta, você precisa estar com um telefone, tablet ou celular. Atendimento exclusivo para idosos. \*\*\*\* Serviço disponível das 10h às 22h para clientes Unimed Alto Jacuá.

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

Mais informações em  
[unimed.me/WP3-Mu](https://unimed.me/WP3-Mu)

**Unimed**   
Alto Jacuá/RS