



Caminhada de alerta à osteoporose acontece hoje

Acontece, hoje, a 1ª *Caminhada de Alerta à Osteoporose*. O evento tem concentração marcada para as 7 horas, na Praça das Bandeiras, no Gonzaga, e segue até a Fonte do Sapo. A caminhada - uma promoção da Secretaria Municipal de Santos (SMS), em parceria com a Drogaria Iporanga e Os-Cal - tem como objetivo reunir o maior número de pessoas possível de todas as faixas etárias, para alertar sobre os perigos da osteoporose. Os 500 primeiros inscritos receberão uma camiseta para participar do trajeto.

Durante a concentração, a *personal trainer* da equipe do médico Eliano Pellini, Denise

Rodrigues do Amaral, fará um aquecimento e alongamento com os participantes e, após a caminhada, uma sessão de relaxamento. Em seguida, o médico Eliano Pellini realizará uma minipalestra sobre a osteoporose. E, paralelamente, haverá aferição de pressão arterial e de massa corpórea. Também serão sorteados 50 vales-compras da Drogaria Iporanga para os participantes.

A doença

A osteoporose causa o enfraquecimento dos ossos devido à perda de cálcio e massa óssea, tornando-os mais frágeis e quebradiços. A doença pode surgir a

partir dos 45 anos, mas está presente principalmente após os 65. Na grande maioria das vezes não provoca nenhum sintoma, nem mesmo dor, mas pode evoluir até que ocorra uma fratura. A atividade física é uma das aliadas na prevenção da doença, pois mantém ou aumenta a massa óssea, melhora a força muscular e o equilíbrio. Há também outras formas de prevenção: uma dieta rica em cálcio, vegetais, frutas, peixes e fibras, não fumar, moderar o uso de bebidas alcoólicas e de café, tomar sol diariamente e terapia de reposição hormonal - desde que não haja contra-indicação e sempre sob orientação de um médico.

CURTA

Reabilitação - Os pacientes da Seção de Reabilitação Psicossocial (Serp), da SMS, estarão participando da 3ª *Festa das Flores e Morango de Santos*. O evento começa amanhã e vai até 24 de agosto, no Jardim Botânico Chico Mendes, onde os pacientes já trabalham na estufa com venda de flores. Durante a festa o grupo de pacientes estará vendendo também opções de presente em artesanato. O Jardim Botânico fica na Rua João Fraccaroli s/nº, no Bom Retiro. O evento acontecerá às sextas-feiras, das 18 às 22 horas; sábados e domingos, das 12 às 22 horas.

Agosto é época de vacinação de animais

Começa, no próximo sábado, a campanha anual de vacinação de cães e gatos contra a raiva. O trabalho é coordenado pela Secretaria Municipal de Saúde (SMS) e organizado pela Seção de Vigilância e Controle de Zoonozes (Sevicoz). Os cães e gatos, mesmo que já tenham recebido alguma dose da vacina esse ano, devem ser levados ao posto de vacinação mais próximo para receber a nova dose, que tem validade de um ano. A Sevicoz tem como meta imunizar 35 mil animais. Em 2002 foram imunizados mais de 27.700 cães e 4 mil gatos. A campanha acontece até o dia 6 de setembro.

No sábado, haverá vacinação em seis postos, das 8 às 17 horas: Emef Pedro Crescenti - Avenida Brigadeiro Faria Lima s/nº - Rádio Clube; Emef Maria de Lourdes Borges Bernal - Rua Arthur Parsloe, s/nº - Jardim Castelo; S. Drops Clube - Rua Espírito Santo, 78 - Campo Grande; EEEF Benevenuto Madureira - Praça Maria Coelho Lopes s/nº - Santa Maria; EEEF



MARCELO MARTINS

A Sevicoz tem como meta imunizar 35 mil animais na Cidade

Alzira Martins Lichiti - Praça Guadalajara - Morro Nova Cintra; EEEFM dos Andradas - Rua Ernesto de Melo Júnior, 130 - Aparecida. Na terça-feira, o posto estará instalado na praça da favela do Rio Furado, na Alemao, das 8 às 13 horas.

Cuidados com a raiva

A raiva é uma doença de animais mamíferos que pode ocorrer nos homens. A transmissão acontece por meio da saliva do animal infectado, quando ele morde ou lambe as pessoas. Em

caso de suspeita de contaminação, o local ferido deve ser bem lavado com água e sabão. Não deve ser feito curativo sendo o indicado a procura da policlínica mais próxima. Há 25 anos Santos não registra caso de raiva transmitida do cão para o homem.