

# Um outono saudável para a pessoa idosa

O outono, de 20 de março a 21 de junho, costuma ser celebrado como uma estação agradável, com temperaturas mais amenas e dias mornos. Mas, do ponto de vista da saúde, especialmente para quem já passou dos 60 anos, esse período exige atenção redobrada. As variações bruscas de temperatura, as noites mais frias e a queda da umidade do ar podem afetar o equilíbrio do organismo e agravar problemas já existentes.

Na prática clínica, observe com frequência que muitos idosos sentem mais intensamente essas mudanças. O envelhecimento pode provocar alterações imunológicas e fisiológicas que reduzem a capacidade do corpo de se adaptar rapidamente às variações climáticas. Por isso, durante o outono, tornam-se mais comuns episódios de infecções respiratórias, crises alérgicas e desconpensões de doenças crônicas, como hipertensão, diabetes e problemas cardiovasculares.

Um dos fatores que causam essas complicações é o ar mais seco, que favorece a circulação de vírus e irrita as vias respiratórias. Além disso, as temperaturas mais baixas provocam vasoconstrição, ou seja, o estreitamento dos vasos sanguíneos. Isso pode elevar a pressão arterial e aumentar a sobrecarga sobre o coração. Para quem já convive com doenças cardiovasculares, recomenda-se monitoramento mais atento.

Outro ponto muitas vezes negligenciado é a hidratação. No verão, o calor nos lembra constantemente de beber água. No outono, a sensação de sede diminui, e muitas pessoas passam horas sem ingerir líquidos. Para os idosos, isso é potencialmente perigoso. A desidratação pode provocar tonturas, queda de pressão, confusão mental e aumentar o risco de quedas, uma das principais causas de hospitalização nessa faixa etária.

A boa notícia é que alguns cuidados simples fazem grande diferença na prevenção de problemas de saúde nesta época do ano em que estamos vivendo. O primeiro deles é manter a vacinação em dia, especialmente contra a gripe. A influenza pode parecer uma doença banal, mas em idosos pode evoluir com mais gravidade e desencadear complicações pulmonares ou cardiovasculares.

Também é importante reforçar a hidratação ao longo do dia, mesmo sem sede. Água, chás e sopas leves ajudam a manter o organismo funcionando adequadamente. Outro hábito essencial é adaptar a forma de se vestir. No outono, as temperaturas podem variar bastante entre manhã, tarde e noite. Por isso, o ideal é utilizar roupas em camadas, que possam ser retiradas ou adicionadas conforme o clima muda.

A prática regular de atividade física também não deve ser abandonada. Caminhadas, alongamentos ou exercícios orientados ajudam a manter a circulação ativa, fortalecem o sistema imunológico e contribuem para o equilíbrio e a mobilidade, fatores decisivos para prevenir quedas. Para quem convive com doenças crônicas, o acompanhamento médico regular continua sendo indispensável. Monitorar pressão arterial, níveis de glicemia e outros indicadores permite identificar precocemente qualquer alteração e evitar complicações. Manter as medicações de uso contínuo e não usar medicamentos sem supervisão médica.

O envelhecimento pode reduzir a capacidade de adaptação do organismo às mudanças ambientais, tornando as medidas preventivas ainda mais importantes nessa fase da vida. Pequenas atitudes no dia a dia podem representar uma grande diferença na manutenção da autonomia e da qualidade da vida.

Envelhecer bem vai muito além de tratar doenças quando elas surgem. É fundamental antecipar riscos, cuidar do corpo com atenção e adaptar hábitos às diferentes fases da vida e às distintas estações do ano. O outono pode, sim, ser agradável e tranquilo para a pessoa idosa. Com informação, prevenção e acompanhamento adequado, é possível atravessar esse período com segurança, bem-estar e, acima de tudo, saúde.

### MONALISE BRASILEIRO DO CARMO

é gineetra no Ambulatório Médico da Associação dos Funcionários Públicos do Estado de São Paulo (AFPEP).

## JORNAL DE ITATIBA

Fundado em 2 de dezembro de 1973

### EXPEDIENTE

Propriedades: EDITORA ITATIBA LTDA.  
Redação e Administração: Rua Quinzinha Bocavina, 373  
Fone: (011) 4524-0507

### Associado à



www.ji.com.br

reportagem@ji.com.br  
redacao@ji.com.br  
publicidade@ji.com.br  
ced@ji.com.br  
vendas@ji.com.br

Os artigos e charges assinados são de propriedade exclusiva do jornalista autor e não representam o pensamento da redação do jornal.

DIRETOR ADMINISTRATIVO  
Manoel Roberto Massaretti  
Jornalista Reg. no M.R.T.S.P.

DIRETOR DE REDAÇÃO  
Manoel Roberto Massaretti Jr.  
Jornalista Reg. no M.T.

EDITORIA CHEFE  
Ribeira Massaretti Nascimento  
M.T.B. 28.680

### NESTA SEXTA

# Itatiba homenageia dez cidadãos centenários em cerimônia no Museu Histórico

Da Redação

A Prefeitura de Itatiba realiza nesta sexta-feira (15/05), às 19h, a entrega dos Títulos de Cidadão Centenário a dez moradores que alcançaram a marca dos 100 anos de vida ou mais. A solenidade será realizada no Museu Histórico Municipal Padre Francisco de Paula Lima, localizado na Praça da Bandeira, reunindo familiares, amigos e autoridades municipais em uma celebração marcada pela valorização da memória, da história e da contribuição dos homenageados para a cidade.

Neste ano, receberão a homenagem os itatibenses Germano Catalano, Julio da Silva, Iolanda Moura Leite Andretta, Ivette Pompeu Del Picchia, Julieta Rodrigues dos Santos, Lygia Santisi Luizello, Maria Luiza Fasoli Calvi, Nair da Conceição De Paula, Nair Pereira Panacci e Adda Monte Bernardo, homenageada em memoriam.

A homenagem é concedida por meio da Lei Municipal nº 3.052, de 17 de setembro de 1998, e cada pelo então prefeito e atual secretário municipal de Obras e Serviços Públicos, Adilson Franco Penteadto. A legislação instituiu oficialmente o título para reconhecer moradores que completam um século de vida em Itatiba. Neste ano, a homenagem ganha ainda um significado especial para Adilson, já que sua sogra, Maria Luiza Fasoli Calvi, está entre os homenageados.

O evento busca reconhecer trajetórias de vida marcadas por dedicação à família, ao trabalho, à comunidade e à construção da história do município. Ao longo das edições, a cerimônia dos Cidadãos Centenários tornou-se uma das mais emocionantes do calendário municipal, reunindo diferentes gerações em torno de histórias de superação, valores e legado.

Durante a solenidade, serão apresentadas minibiografias dos homenageados, resgatando momentos importantes de suas vidas e a relação construída com Itatiba ao longo de décadas. A homenagem também reforça a importância da preservação da memória afetiva e histórica da cidade, valorizando aqueles que acompanharam as transformações do município ao longo do último século.

### CIDADÃOS CENTENÁRIOS 2026

**Germano Catalano** - Conhecido como Lillo, nasceu em Itatiba em 10/03/1926, filho de Vicente Catalano e Martha Colicini. Tra-



Em maio de 2025, Antônio Fasoli (aos 101 anos) e Maria de Lourdes Lopes Ferrari (aos 102) foram homenageados

balhou na Fabril Scavone e depois passou a ter caminhão próprio. Foi casado com Ana Penteadto Catalano, com quem teve os filhos: Celso Fernando, Amauri Fernando, Eliana Lucia, Miriam Elisabete e Sergio Germano, com quem lhe deram cinco netos e dois bisnetos.

**Iolanda Moura Leite Andretta** - A Dona Landa nasceu em Bragança Paulista em 1925 e, no ano seguinte, mudou-se para Itatiba. Trabalhou na indústria de tecidos São Sebastião. Casou com Paschoal Atílio Andretta, com quem teve os filhos: Antonio Galvão, Luis Marcos e Margareth Conceição, que lhe deram sete netos e oito bisnetos.

**Ivette Pompeu Del Picchia** - Nasceu em Itatiba em 04/06/1922. Em 1944 mudou-se para São Paulo e trabalhou na Prefeitura paulistana, onde conheceu Ulpiano da Cunha Del Picchia com quem se casou e teve os filhos: Ulpiano, Paulo Menotti e Iris, que lhe deram cinco netos e seis bisnetos. Continua vivendo em São Paulo e participando do Esporte Clube Pinheiros, no Departamento de Assistência Social, do qual foi uma das fundadoras em 1967.

**Julieta Rodrigues dos Santos** - Nasceu em Itapicuru (Bahia) em 16/10/1919. Casou no Estado de Sergipe com Lidio José dos Santos, com quem teve 11 filhos: Euclides, Elvira, Maria Erci, Joselito, Raimunda e Iracema e em memoriam João, José, Maria, José Joaquim e Gerson, que lhe deram 33 netos, 26 bisnetos e seis trinetos. Aos 106 anos permanece ativa e lúcida, vivendo em Itatiba desde 2010.

**Julio da Silva** - Nasceu em Itatiba em 05/07/1925. Casou com Julia Paschoalote com quem teve duas filhas: Maria Eugênia

e Célia. Na escola, sempre foi o melhor aluno. Desde criança, tinha como lazer o jogo da bocha. Na década de 1970, foi campeão em vários campeonatos e jogou até os 93 anos, sempre ensinando os mais jovens.

**Lygia Santisi Luizello** - Dona Lyginha nasceu em São Paulo em 27/01/1926. Casou-se com o dr. Jorge R. B. Luizello, com quem teve os filhos: Bernardo, Francisco, Vera Cecília, José Eduardo, Jorge e Gilberto (in memoriam), que lhe deram cinco netos e dois bisnetos. Tinha como atividades diárias andar a cavalo e passear de motocicleta com o marido. Vive em Itatiba há 50 anos, gostando muito de receber parentes e amigos em sua residência.

**Maria Luiza Fasoli Calvi** - Nasceu em Itatiba em 22/04/1926. Trabalhou como secretária do promotor público de Itatiba até se formar como professora. Com o marido, o empresário italiano Ettore Calvi, exímio dançarino, Maria Luiza participou de muitos bailes e teve os filhos Ettore, Marilisa e Sílvia (in memoriam), que lhe deram seis netos e dois bisnetos. Faz tricô, crochê e bordados, inclusive para uma ONG que os encomenda, além de palavras-cruzadas.

**Nair da Conceição de Paula** - Nasceu em Perdões (Minas Gerais) em 24/11/1924. Trabalhou mais de 25 anos como cozinheira no Restaurante Laço de Ouro. Casou-se em São Paulo com Pedro Francisco de Paula, com quem teve os filhos: Solange Conceição, Sandro José e Sueli, que lhe deram oito netos e 14 bisnetos.

**Nair Pereira Panacci** - Nasceu em Itatiba em 27/06/1925 e na infância auxiliava o pai Guilherme Pereira na Estação Ferro-

viária Itatibense, na administração da fazenda, na catetese aos filhos dos colonos e na mercearia da família. Aos 17 anos, casou-se com José Antônio Panacci, com quem teve os filhos: Adair, José Nivaldo, Alton, Claudemir, Ana Maria, Edson e Roseli, que lhe deram 18 netos, 22 bisnetos e 13 tataranetos.

### IN MEMORIAM

**Adda Monte Bernardo** - Nasceu em Itatiba em 27/07/1924. Auxiliou os pais Carlos Monte e Maria Nani nas lavouras de café e gostava de dançar nos bailes das fazendas. Casou com José Bernardo com quem teve sete filhos: Tereza, Antonio, Matilde, Sebastião, Luiz, Claudine e Sandra, que lhe deram 14 netos e 14 bisnetos. Devota de Nossa Senhora Aparecida, rezava o terço todos os dias e adorava ver a casa cheta, com a família toda reunida. Faleceu aos 100 anos de idade em 12/01/2025.

**LOTÉRIAS**

- MILIONÁRIA**  
CLIQUE para ver o resultado
- MEGA-SENA**  
CLIQUE para ver o resultado
- LOTOFÁCIL**  
CLIQUE para ver o resultado
- QUINA**  
CLIQUE para ver o resultado
- LOTOMANIA**  
CLIQUE para ver o resultado
- TIMEMANIA**  
CLIQUE para ver o resultado
- DUPLA SENA**  
CLIQUE para ver o resultado
- FEDERAL**  
CLIQUE para ver o resultado
- LOTECA**  
CLIQUE para ver o resultado
- DIA DE SORTE**  
CLIQUE para ver o resultado
- SUPER SETE**  
CLIQUE para ver o resultado

# Há 30 anos

QUARTA-FEIRA, 15 DE MAIO DE 1996

### BOBST INAUGURA SUA FÁBRICA EM ITATIBA

A Bobst S/A, multinacional com sede na Suíça, estará inaugurando na tarde de hoje sua fábrica em Itatiba, localizada no Bairro da Ponte. A nova fábrica da empresa, única na América Latina, abriga as instalações trazidas da cidade de Mauá, onde a empresa se estabeleceu anos atrás. A Bobst produz máquinas gráficas, contando com diversas fábricas em outros países.

### CONTINUA BOA A MÉDIA DE DOADORES DE SANGUE

A Agência Transfusional da Santa Casa de Misericórdia de Itatiba vem recebendo doadores de sangue em número suficiente para atender as demandas do hospital. As doações podem ser realizadas apenas às terças-feiras, no período da manhã. Cerca de 25 doadores por semana procuram pela Santa Casa local.

### PAULISTINHA É BICAMPEÃO DE FUTSAL JUVENIL

As partidas finais do Campeonato Municipal de Futebol de Salão - categorias menores, promovido pela SEEC foram realizadas no Ginásio de Esportes "José Boaviva". Na categoria Juvenil, o Paulistinha sagrou-se bicampeão derrotando o São João por 4 x 3, formando com Carlos, Sirineu (3), Jossane, Luiz Renato, Rodrigo, Alexandre, Girasia (1), Jean Paulo, Jabá e Daniel. Técnico - Givanildo. No Infantil, o Berga Mota foi campeão derrotando na final o Bairro da Ponte por 3 x 1, enquanto no Mirim, o título ficou com o Juventude FS ao golpear o Atalanta por 7 x 1.