

O povo costuma dizer que as portas raramente se abrem para casamentos, porque não há infraestrutura na vila, como manicure, salão de beleza e outros caprichos que a mulherada adora. Mas, na verdade, muitos vizinhos têm medo de assombração. "Ali pelas oito, nove horas da noite, eu não tenho coragem de ir lá embaixo", diz uma senhora.

O locutor Wagner Luiz Montagner queria provar que não tem nada errado em casar nesta igreja. Chegou a convencer a noiva. Mas as famílias entraram no meio. "A sogra falou que não podia e a mãe também disse que o casamento não ia dar certo", conta.

Contrariando todos os temores, Josabel Rosa de Araújo está há quase 40 anos com Leonidas. Foi um dos últimos casamentos do povoado. Ela lembra que, quando seguiu para a igreja, foi em frente, sem olhar para o lado. "Falei: 'vou enfrentar', a igreja estava linda."

Fonte: Do G1, com informações do Jornal Hoje /por FOL

FALECIMENTOS OCORRIDOS EM OUTUBRO/2.009

01/10 - Eliza Matins Zanotti	Tambaú
06/10 - Aparecido Panciano Marinho	Tambaú
07/10 - Sueli Maria Martins	Tambaú
08/10 - José Aparecido Ignácio	Tambaú
11/10 - Antônio Carlos Marçal Pereira	Tambaú
15/10 - Eronides Bernardino de Oliveira	São Simão
18/10 - Ester Costa Carvalho	Tambaú
20/10 - Ana Evangelista de São José Pereira	Santa Rosa de Viterbo
21/10 - Antônio Salotti	Tambaú
25/10 - Alan Santos Silva	Luiz Antônio
26/10 - Mario Vick	Tambaú
28/10 - Benevides José Soares	Luiz Antônio
28/10 - Odorivaldo Porfírio	Tambaú
29/10 - Antoninho Candido	Tambaú

ESTRUTURA REGIONAL PARA UM ATENDIMENTO DE QUALIDADE

FUNERÁRIA SANTO ANTÔNIO

Rua Sr. Alfredo Guedes, 94 - centro - Tambaú/SP
fone: (19) 3673 1426
Cel: (19) 8125 2741 / 8145 3627

24h

FUNERÁRIA SANTA ANA

Av. Rio Branco, 164 - centro - Santa Rosa de Viterbo/SP
fone: (16) 3954 5056
Cel: (16) 9158 3310

24h

FUNERÁRIA SÃO SIMÃO

Rua Cassiano Nogueira, 171 - centro - São Simão/SP
fone: (16) 3984-2061
Cel: (16) 9158 3498

24h

FUNERÁRIA SÃO LUIZ

Rua Expedicionários Paulistas, 578/A - centro - Luiz Antônio/SP
fone: (16) 3983 6589
Cel: (16) 9158 3498

24h

Organização de
Luto
Caliman
HONESTIDADE E RESPEITO
DESDE 1.941

INFORMATIVO E
CURIOSIDADES

01 de novembro de 2.009 - ano I - edição 7

HIPERTENSÃO ARTERIAL (PRESSÃO ALTA)

O que é Pressão Arterial?

O coração bombeia o sangue para os demais órgãos do corpo por meio de tubos chamados artérias. Quando o sangue é bombeado, ele é "empurrado" contra a parede dos vasos sanguíneos. Esta tensão gerada na parede das artérias é denominada pressão arterial.

O que é hipertensão?

A hipertensão arterial ou "pressão alta" é a elevação da pressão arterial para números acima dos valores considerados normais (140/90mmHg). Esta elevação anormal pode causar lesões em diferentes órgãos do corpo humano, tais como cérebro, coração, rins e olhos. Outro tipo de hipertensão menos comum é chamada de hipertensão arterial secundária e poderá ser controlada através de tratamento médico específico.

Como a pressão arterial se altera durante o dia?

A pressão arterial varia durante o dia dependendo da sua atividade. Ela aumenta quando você se exercita ou quando está excitado e diminui quando você está relaxado ou quando dorme. Até mesmo a postura - sentado ou em pé - influencia a pressão arterial. Este é o motivo pelo qual os médicos devem aferir várias vezes a pressão arterial para firmarem corretamente o diagnóstico de hipertensão arterial.

O que significa a medida da pressão arterial?

Quando sua pressão arterial é medida, dois números são anotados, tais como 140/90. O maior número, chamado pressão arterial sistólica, é a pressão do sangue nos vasos, quando o coração se contrai, ou bombeia, para impulsionar o sangue para o resto do corpo. O menor número, chamado pressão diastólica, é a pressão do sangue nos vasos quando o coração encontra-se na fase de relaxamento (diástole).

Que fatores podem estar relacionados á pressão alta?

- História familiar

Pessoas que têm familiares com pressão arterial elevada têm maior chance de serem hipertensas. Se for o seu caso comunique ao médico.

- Idade

Pressão alta ocorre na maioria dos casos em pessoas acima de 35 anos. O risco aumenta com a idade.

- Raça

A pressão alta é mais comum em pessoas de raça negra do que nas de raça branca.

- Sal

A ingestão excessiva de sal predispõe ao aumento da pressão arterial, por reter líquidos e dilatar o vaso sanguíneo.

- Obesidade

Pessoas com excesso de peso têm maior probabilidade de desenvolver a hipertensão. Procure saber qual é seu peso normal em relação a sua idade, altura e sexo e, se você estiver acima deste peso, consulte seu médico e nutricionista sobre um programa de exercícios e dieta adequada para uma perda gradual de peso.

- Diabetes

Pessoas com diabetes muitas vezes também sofrem de hipertensão. Esta combinação aumenta o risco de doenças cardíacas e renais.

- Abuso de álcool

Estudos demonstraram que o abuso de álcool pode estar associado à pressão alta. O significado de "abuso" pode diferenciar de pessoa para pessoa, dependendo do peso, hábitos alimentares e hereditariedade. De qualquer maneira recomenda-se moderação.

- Vida sedentária

Um estilo de vida sem exercícios regulares aumenta a probabilidade de excesso de peso, significando um fator de risco para o desenvolvimento da hipertensão.

- Cigarro

O hábito de fumar é um fator de contribuição para elevar a pressão arterial.

Porque a pressão arterial alta é um problema?

A maioria das pessoas não têm sintomas. Por isso é chamada de "doença silenciosa". Apesar da ausência de sintomas, pressão arterial elevada pode causar danos a seu corpo.

Como está sua pressão arterial?

O único meio de você saber é a checagem de sua pressão arterial por um profissional da área de saúde. Cada vez que você checar sua pressão arterial, anote no cartão de controle.

Dicas para controlar a pressão arterial

Se você tem pressão alta é importante trabalhar em conjunto com seu médico, planejando um programa de controle adequado.

1 - Tome seus remédios regularmente, como prescrito. Caso você sinta algo diferente após a ingestão, informe ao médico.

2- Compareça ao consultório nas datas marcadas de controle de sua pressão, o que permitirá ao médico tomar as providências adequadas.

3- Caso o médico recomende, aprenda como medir sua pressão em casa. Peça-lhe que indique a aparelhagem necessária e lhe ensine a usá-la. Seria uma boa idéia algum familiar aprender também.

Controlando e Prevenindo a Hipertensão

Controle periodicamente sua pressão arterial.

Deixe de fumar.

Minimize o uso de álcool.

Mantenha seu peso ideal.

Faça exercícios físicos sob orientação médica.

Evite alimentos ricos em gorduras. Eles contêm grandes quantidades de colesterol, que é prejudicial à sua saúde.

Diminua o sal nos seus alimentos.

Evite a tensão. Enfrente melhor sua vida.

Fonte: www.acampe.com.br/sipat/hipertensao

NOIVAS FOGEM DE IGREJA QUE FICA PERTO DE CEMITÉRIO EMMG

Em Minas Gerais, existe uma igreja que nenhuma noiva quer casar. Nem as mais desesperadas por um marido. Para entrar no templo, é necessário passar por um cemitério. Quem se aventura?

A igreja fica um cantinho escondido de Minas Gerais. Chama-se Desemboque, perto de Uberaba (MG). A vila já teve cara de cidade, com seminário e cadeia,mas, hoje, a mesma rua vai e volta. Sobraram apenas 50 moradores.

Eles dizem que um padre namorador trabalhava na igrejainha. Na época, era comum ter um cemitério bem na porta. Ninguém estranhava. Duzentos e cinquenta anos depois, como ninguém se atreve a mexer no projeto original, a dupla cemitério-capela continua.

Ninguém sabe dizer quantas pessoas já foram enterradas em Desemboque, mas, para chegar até o altar, os noivos teriam que passar por pelo menos 20 túmulos.