

Honorato disse que o reconhecimento do corpo foi feito com muita emoção. "Foi uma choradeira danada. Não tinha como ter dúvida, mas aconteceu. Em dez anos de profissão, nunca vi coisa parecida."

Fonte: Do G1 /por FOL

FALECIMENTOS OCORRIDOS EM NOVEMBRO/2.009

04/11 - Sebastião Bevilaqua	São Simão
05/11 - Emirene da Matta Montano	São Simão
06/11 - Antônio Jorge Vick	Tambaú
07/11 - José Rogério da Cunha	Tambaú
07/11 - Fioravante Tessarini	Tambaú
08/11 - Ricardo Pereira da Silva	Santa Rosa de Viterbo
08/11 - Elias Petiglio	São Simão
08/11 - Ricardo Pereira da Silva	São Simão
08/11 - Thomaz Velucci	Tambaú
10/11 - José Luiz do Vale	São Simão
11/11 - Maria Ercilia Vicente	Santa Rosa de Viterbo
11/11 - José Nazareth Petroni	São Simão
12/11 - Rubens Luiz	Luiz Antônio
12/11 - José Expedito Trajano	Tambaú
16/11 - Pedro Inácio da Silva	São Simão
16/11 - Aparecida Gutierrez Marcantonio	São Simão
17/11 - Luis Miguel Ramos	Tambaú
17/11 - Maria Donato Marcelino	São Simão
21/11 - Maria Graça Barbosa	São Simão
22/11 - Antônio Aparecido Ferracini	Tambaú
23/11 - Elvira Faroni Falconi	Santa Rosa de Viterbo
24/11 - Benedito Pereira	Tambaú
26/11 - Wagner Batista	Tambaú
27/11 - Alice de Souza Ceregati	São Simão
29/11 - José Espinosa	São Simão

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 dezembro de 2.009 - ano I - edição 8

HIDROGINÁSTICA: AMIGA E ALIADA NA MELHOR IDADE

Hidroginástica é uma palavra de origem grega que significa "ginástica na água". A água é diferente do ar sob vários aspectos físicos (como densidade, pressão hidrostática e temperatura), que interferem diretamente na atividade física que é exercida no meio aquático aquecido.

Essa atividade envolve a prática de exercícios físicos, e todos os benefícios obtidos com a realização dos mesmos neste meio aquático. A temperatura da água considerada neutra deve ser de 35 graus. Qualquer desvio dessa temperatura pode produzir mudanças significativas no aparelho cardiovascular. Ao imergirmos no meio aquático, nosso sangue é redistribuído através do corpo, em virtude da pressão hidrostática, causando aumento do retorno do sangue venoso. Essa é base para todas as modificações fisiológicas associadas à imersão, particularmente nos sistemas cardiovascular, musculoesquelético e excretor. Assim, dentro de todas as atividades propostas para as pessoas que entram na fase do envelhecimento biológico, a hidroginástica tem um destaque grandioso.

Benefícios da hidroginástica em idosos:

- Melhora do sistema cardiorrespiratório;
- Melhora do sistema cardiovascular;
- Diminuição da gordura corporal e aumento da massa muscular;
- Melhora da capacidade postural;
- Melhora da coordenação motora e força muscular;
- Aumento da auto-estima;
- Diminuição do estresse e da ansiedade;
- Melhora da insônia;
- Diminuição da necessidade de medicamentos;
- Melhora das funções mentais e socialização.

+ Benefícios

Na hidroginástica, o principal objetivo é o condicionamento cardiovascular e muscular, por meio do treinamento em flexibilidade, coordenação motora e relaxamento. Segundo especialistas, a hidroginástica é extremamente eficaz no combate ao estresse, além de contribuir para uma melhor qualidade de vida dos indivíduos.

Ao contrário dos exercícios realizados no solo, a prática da hidroginástica não é acompanhada por dores, transpiração e sensação de exaustão. Dentro da água, o indivíduo tem uma sensação de redução no peso, o que reduz de maneira importante a tensão nas articulações. Com isso, os exercícios realizados dentro da água são desenvolvidos com maior facilidade, aumentando o rendimento do aluno e possibilitando a prática de atividade por um período de tempo maior. Como o impacto é reduzido, as dores e os espasmos musculares pós-atividades praticamente não ocorrem. O gasto calórico médio é de 260-400 Kcal/hora.

Um benefício bastante agradável da hidroginástica é a massagem proporcionada pela água, por meio da pressão e da resistência. Isso garante um efeito suavizante sobre a musculatura, ajuda a aumentar a circulação periférica de sangue e alivia as tensões.

A hidroginástica, quando praticada de maneira adequada e regularmente, permite uma melhora em todos os componentes do condicionamento físico, que são:

- Componente Aeróbico: melhorando a capacidade cardiovascular e pulmonar;
- Componente de Força Muscular;
- Componente de Resistência Muscular;
- Componente de Flexibilidade;
- Componente de Composição Corporal: relaciona-se à relação entre a massa magra e a quantidade de gordura.

Outra vantagem importante da hidroginástica é que ela é uma das poucas atividades que podem ser realizadas por indivíduos com pouco ou nenhum condicionamento físico. Com isso, pessoas de qualquer idade, inclusive gestantes, podem praticá-la. Nas gestantes, a hidroginástica ajuda na prevenção das dores lombares e cervicais e aumenta a circulação nas pernas, facilitando o parto e o período de recuperação.

Quando comparada ao exercício em terra, verificou-se que correr 400 metros dentro da água equivale, em termos de gasto calórico e tempo, a 1500 metros em terra firme. Caminhar 4,5Km com água na altura da coxa pode consumir até 460Kcal.

Além de tudo isso, não é preciso saber nadar!

Fonte: Boa saúde

PEDREIRO É DADO COMO MORTO E APARECE NO PRÓPRIO VELÓRIO NO PARANÁ

O pedreiro Ademir Jorge Gonçalves, 59 anos, foi dado como morto após um acidente na BR-153, em Santo Antônio da Platina (PR), na noite deste domingo (1º).

Familiares e amigos reconheceram o corpo no necrotério e o sepultamento foi providenciado como de praxe. O detalhe é que Ademir, conhecido como Tufão, apareceu vivo no próprio velório, às 8h desta segunda-feira (2), feriado de Dia de Finados.

Durante todo o tempo em que foi dado como morto, Tufão estava no restaurante do Auto Posto Platina, que fica ao lado do local do acidente. "Ele passou a noite toda bebendo pinga com os amigos", disse a vendedora Rosa Maria Sampaio, 50 anos, sobrinha de Tufão.

O balconista Josiel Inocêncio da Silva, 23 anos, disse que Tufão soube que estava sendo velado pela família por meio de um amigo. "O rapaz chegou correndo para avisar que estavam querendo sepultar uma pessoa como se fosse ele [Tufão], que ficou assustado na mesma hora. Ele saiu do restaurante para esclarecer a história."

O reconhecimento

Segundo Natanael Honorato, 36 anos, gerente da funerária Rainha das Colinas, a Polícia Civil da cidade acionou o serviço para a retirada do corpo da pista. "Levamos a vítima para o necrotério, onde o legista fez os exames necessários. Já na funerária, um grupo de pessoas apareceu para fazer o reconhecimento do corpo. Alguns ficaram em dúvida, mas outros reconheceram o corpo como sendo de Tufão"

A partir deste momento, segundo Honorato, o velório e o sepultamento da vítima foram providenciados. "Como eu iria imaginar que o corpo não era da vítima? Se a própria família, que conhecia o sujeito, reconheceu o corpo, como que eu, que não conhecia a vítima, iria reconhecer?", disse o gerente da funerária.

De acordo com Rosa, a família ficou dividida quanto ao reconhecimento de Tufão. "Eu e meus dois tios ficamos em dúvida, mas uma outra tia minha e quatro amigos dele [Tufão] reconheceram o corpo, então, o que iríamos fazer? Providenciamos o velório."

Segundo Rosa, o corpo foi liberado por volta das 6h de segunda-feira. "A família já estava no velório, mas a mãe dele [Tufão] olhou o corpo no caixão e achou estranho. Ela olhou, olhou e não conseguia acreditar que aquele era o filho dela. Não demorou muito para o morto aparecer andando no velório. Foi um alívio."