

# Empresa cria o guia de morar sozinho

Ações simples como boa iluminação em locais de circulação podem evitar acidentes

## SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

(Continuação da página 1)

O aumento da expectativa de vida aliado a um envelhecimento ativo e com maior qualidade são fatores decisivos no bem-estar e independência da população com mais de 60 anos.

Com isso, movimentos de autonomia, como o “aging in place”, que consiste em um envelhecimento ativo e independente no próprio lar, com segurança, apoio social e médico evidenciam cada vez mais a tendência desse público pela opção em morar sozinho, sem a dependência

de terceiros.

No entanto, essa autonomia gera uma preocupação, pois estima-se que um em cada três idosos com mais de 65 anos sofre quedas. Acima dos 80 anos, esse número sobe para quatro em cada dez.

“O envelhecimento, por si só, é um fator de risco para quedas. Afinal, o passar do tempo provoca um déficit em todo o sistema locomotor, que envolve ossos, músculos e articulações, e também leva à diminuição da visão, da audição e da cognição”, argumentou o presidente da SBOT (Sociedade Brasileira de Ortopedia e Traumatologia), Moisés Cohen.

Foi observando este cenário que a TeleHelp teve a ideia de



Saudável. Viva a liberdade

criar o “Guia Morar Sozinho”. O material dá dicas de como manter a casa segura e cuidados para envelhecer com qualidade e autonomia.

“A ideia é auxiliar em questões do dia a dia e voltar a atenção aos cuidados específicos que devem ser tomados com o passar da idade. Queremos estimular a independência

desse público e muni-lo de informação”, explica o CEO da TeleHelp, Bruno Mouco.

O Guia abrange vários outros aspectos do cotidiano, trazendo também dicas de autocuidado, como as práticas recomendadas de higiene pessoal, segurança, prevenção de quedas, mobilidade pública e organização pessoal e da casa. ■

## DICAS

### BANHEIRO

Instale barras na bacia sanitária, para apoio ao se sentar e ao se levantar

### ENTRADA

Utilize um capacho emborrachado ou bem fixado ao chão;

### ILUMINAÇÃO

Priorize uma boa iluminação em locais de circulação



LEIA MAIS

[www.ovale.com.br](http://www.ovale.com.br)

**4**  
Imóveis

São José dos Campos

**Alugam-se**  
SALA CENTRO SKY II 40 M² R\$ 1.000,00 -1 vaga R: Euclides Miragaia, nº 660, Sala 67, cond. R\$ 360 com IPTU, ar cond. Whats (12) 99701-0123 - Particular 1510077

**Vendem-se**  
Apartamentos

**Salas**

**Apartamentos a Venda - Unidades Premium**

**Pronto para Morar! Ótimo para Investir!**  
JLuiz - Imóveis e Consultoria  
CRECI: 203569-F -12-9 8892 7413  
Condomínio Residencial Spazio Campos Gerais  
Rua Emilio Marelo, 182 (Atrás da Johnson) JD, das Indústrias.

**VENDO APTO MORADA**  
Paulista Jd. Paulista atrás do Martins Pereira, 2 dor. sa la, coz. área de serviço. R\$ 185 Mil 1º andar semi novo (12) 99161-6076/3302-5861, 1510791

**Imóveis Comerciais**  
SALVATO IMÓVEIS  
Predio Comercial  
Satélite - R: Lagoinha próx. Av. Andrômeda Vende-se  
Ótimo p/ renda, 5 salas, salão, 8 vagas Estac.  
**R\$ 850 Mil**  
Ac. Imóvel (-) valor (12) 99703-6979

**Terrenos**  
TERRENO 1300M² PLANO frente p/ 2 ruas Escritura registrada. 10km da Vista Verde na Piedade. R\$ 100 Mil Aceito Carro (12) 98131-7496 WhatsApp 1510801

**Jacareí**

**Vendem-se**

**Apartamentos**

**VILLA BRANCA JACAREÍ Apto Grand Paysage e 03 dorms 90m a/u sendo 1 ste, 02 Vagas garagem, piscina, sauna, lazer completo. (12) 99644-1951 1510061**

**Terrenos**  
VALE DOS LAGOS COM 1000 m² 20x50 Plano R\$ 180 mil. Tratar (12) 99701-0123 (whatsapp) (Particular) 1510068

**Litoral**

**Alugam-se**

**Casas**  
CARAGUÁ TEMPORADA 19/20 Sobrado mobiliado p. 5 pessoas em condomínio limpo, charmoso c/piscina, perto da praia e centro. <http://www.caragua.net> Whats (12) 99124-3992 1510061

**CHALÉS CARAGUÁ C/ TV** condomínio fechado, piscina churrasqueira. Fotos: [www.euricorp.wix.com/praias](http://www.euricorp.wix.com/praias) (12) 3922-3276/ 98136-3134 ou 3887-4417 com Ruth, 1510844

**DE FINIS IMÓVEIS**

VENDA			LOCAÇÃO RESIDENCIAL		
APTO – AQUARIUS 3 DORMS, 2 VAGAS – 82 M² R\$ 450.000,00	SOBRADO – ESPLANADA DO SOL 04 DORMS, 02 SUITES, AU 280M2 R\$ 1.5000.000,00	SOBRADO URBANOVA 04 DORMS, 04 SUITES PISCINA – AU 431,48 R\$ 2.200.000,00	APTO – JD. ISMENIA 2 DORMS, 1 VAGA GARAGEM R\$ 800,00	APTO – VILA EMA 3 DORMS, 3 SUITES, VAR GOUR, 2 VGS GAR 110 M² R\$ 2.500,00	CASA – JD. PORTUGAL 3 DORMS, 1 VAGA GARAGEM – 256 M2 R\$ 2.000,00
LOCAÇÃO COMERCIAL					
APTO – VILA ADYANNA 3 DORMS, 01 VAGA – 92 M² R\$ 380.000,00	APTO – JD. ISMENIA 2 DORMS R\$ 230.000,00	CENTRO – SALAS 40 M2, 01 WC, S/ GARAGEM R\$ 500,00	APTO – SÃO DIMAS 2 DORMS, 01 WC, 1 VAGA GARAGEM - 70 M2 R\$ 1.150,00	APTO - AQUARIUS 3 DORMS, 2 VAGAS GARAGEM – LAZER COMPLETO – 82,00M² R\$ 2.300,00	CASA – VILA MARIA 01 DORM. R\$ 650,00
APTO – JD. INDUSTRIAS 3 DORMS, 3 SUITES, 3 VAGAS – 156M2 R\$ 750.000,00	SOBRADO V.BETANIA 05 DORMS, 02 SUITES. AU 250M² R\$ 1.200.000,00	JD. AQUARIUS PREDIO 1.331,04 M2 R\$ 30.000,00	APTO – JD INDUSTRIAS 3 DORMS, 1 SUITE, SAC, 1 VAGA GARAGEM – 90 M2 R\$ 1.200,00	CASA – BOSQUE EUCALIPTOS – 3 DORMS, 1 SUITE, GARAGEM – 192 M² R\$ 1.500,00	CASA – SANTANA 01 DORM. COM GARAGEM R\$ 800,00

☎ : 12 3921-2366 | 📞 : 12 9821 4-0195 | ✉ : atendimento@definisimoveis.com.br | CRECI 10.801-J