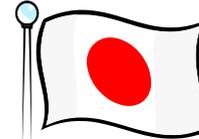


# NOTÍCIAS DE UEDA 令和4年5月号



Informativo da Prefeitura de Ueda  
Setor de Atendimento e Registro de Estrangeiros  
Tel: (0268) 75-2245 (direto) ou (0268) 22-4100 ramal 1324  
Edição número 276 — Maio de 2022  
Ano 24 — Tiragem: 450



Atendimento com tradutor e intérprete no Prédio Sede da Prefeitura de Ueda  
Seção de atendimento aos cidadãos (Shiminka) 外国人住民総合案内  
Em português, espanhol e inglês: segunda a sexta de 9h às 17h.  
Em chinês: de segunda a sexta, 9h às 17h.

Homepage da Cidade de Ueda com informações em Língua Portuguesa  
<https://www.city.ueda.nagano.jp/soshiki/jinkendanjo/1181.html>

## Doenças dos bebês e das crianças

赤ちゃん・子どもの病気について

Estes são alguns sinais e indicadores gerais da saúde do bebê. Os bebês não falam, portanto observe bem para saber quando algo está diferente.

Leia e estude também o arquivo em pdf na última linha da página 6.

Observe se o bebê está de bom humor ou se está de mal humor (algo incomodando).

Leite e papinha.  
Conte quantas vezes o bebê toma leite (ou come papinha) por dia, o horário e a quantidade.

Pele. Procure por bolhinhas, se a pele está descamando ou se está avermelhada.



Observe se o bebê mantém contato visual.  
Veja se há a presença de remela nos olhos do bebê.

Saiba a temperatura média do bebê. Medir de manhã, à tarde e à noite.  
Evitar medir após o banho refeições ou atividades físicas, que indicará um valor maior.

Urina e fezes. Observe a cor, a quantidade e a frequência diária.



Ingeriu bebida alcoólica?  
Não dirija e não deixe dirigir

Se for envolvido em um acidente de trânsito, ligar para o número 110 para chamar a polícia.



## Dados estatísticos da população de Ueda

Dados de 1º ABRIL de 2022	
População total de Ueda: 154.134	Total de estrangeiros registrados em Ueda: 3.658
Nº. de brasileiros registrados em Ueda: 741	No. de peruanos registrados em Ueda: 179
Nº. de bolivianos registrados em Ueda: 110	Nº. de chineses registrados em Ueda: 780

## Recolhimento de lixos recicláveis (Weekend recycle) 10h às 12h

ウィークエンドリサイクル

<https://www.city.ueda.nagano.jp/soshiki/haiki/3282.html>

Dia	Bairro	Local	Endereço
7 Mai	Yamaguchi	Tsuruya	Ueda 1221-1
	Kawanishi	Delicia	Koizumi 715-1
	Sanada	Seiyu	Sanada Motohara 614-1

Dia	Bairro	Local	Endereço
14 Mai	Akiwa	Valor	Kamoshiojiri 161-1
	Kabatake	Tsuruya	Kabatake 700-1
	Maruko	Tsuruya	Maruko Nakamaruko 1647-7

Dia	Bairro	Local	Endereço
21 Mai	Kosato	Yaofuku	Kosato 96-1
	Shioda	A Coop	Nakano 64-1

Dia	Bairro	Local	Endereço
28 Mai	Ueda Higashi	Seiyu	Tokida 3-298-5
	Kabatake	BIG	Kabatake 373
	Takeshi	JA Takeshi	Takeshi Shimotakeshi 706



**Kenkō Plaza** ひとまちげんき・健康プラザ **0268-23-8244**

Neste edifício há as seções da Prefeitura de Ueda relacionadas à saúde, vacinação e exames periódicos das crianças. Poderá fazer consultas sobre atraso no desenvolvimento e da fala. *Ko Sodade Ko Sodachi Shien Ka e Kenko Suishin Ka* ficam neste prédio, no 1º andar (térreo). *A seção de creches também fica no 1º andar (andar térreo).*

**Hito Machi Genki Kenko Plaza**, no endereço **〒386-0012 Ueda-Shi Chuo 6-5-39.**



Kenko  
Plaza  
Ueda



Seção da Prefeitura de Ueda responsável pela emissão (para quem vai sair do país) do passaporte da vacina covid-19 (ワクチンパスポート) . Wakutin Pasupoto.

Quem precisar de reemissão de cupom de vacinação ➡️ 新型コロナワクチン接種券の再発行  
Quem mudou-se recentemente para Ueda e quer o cupom para 3ª dose. Levar o comprovante da 1ª e da 2ª dose da cidade em que morava.

Horário de funcionamento: abre às 8h30min da manhã e fecha 17h15min.

## Joho Library (4º andar do Paleo Bldg) 上田情報ライブラリー4階

Atestado de residência (juminhyo) Certificados de registro de carimbo (inkan toroku shomeisho)  
Atestado de renda (Shotoku shomeisho),  
Atestado de pagamento de impostos (Nozei Shomeisho)  
Atestado de pagamento de imposto de carro (kei jidosha ze nozei shomeisho)

### 【5月】 Mês de maio

Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sab
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				



Sábados e domingos, abre às 10h da manhã e fecha 18h da tarde.

No balcão da foto acima, à esquerda é para devolver livros, à direita é para a emissão de certificados.

Nas datas em vermelho **não** serão emitidos certificados, pois **a biblioteca estará fechada**.  
Não poderá retirar os certificados nos dias 3, 6, 10, 11, 17, 18, 24, 26, 31 de maio de 2022.

Fique atento para o fato de que se não foi declarada a sua renda, não há como retirar documento de renda. Se não morava em Ueda em 1º de janeiro de 2021, não poderá retirar o documento de renda.

Se não tem o cartão registrado, ou perdeu o cartão de registro de carimbo, não poderá receber o certificado de registro de carimbo.

Se mora no mesmo endereço, na mesma casa mas está registrado em núcleos familiares ("setai") diferentes, não poderá retirar o documento de outra pessoa da família, mesmo que resida na mesma casa e que seja filho ou pai ou cônjuge.

Quem tem cartão de my number com foto e tem carimbo registrado, só pode retirar o atestado de carimbo se for pessoalmente.

No caso extremo de ter deixado o visto de permanência vencer e não deu entrada imediata na renovação do visto, poderá ter problemas para retirar o certificado de residência. Verifique a data de vencimento do seu Resident Card. Se estiver vencido, telefone no mesmo dia para a Imigração, para regularizar sua situação.

**Retire os documentos que precisa com antecedência, pois há ajustes e alterações que só podem ser feitos nos dias de atendimento regular na Prefeitura de Ueda.**

**Mais informações:** Prefeitura de Ueda, Joho Shisutemu Ka, TEL. 0268-23-8241

Jōhō Library, 〒386-0025 上田市天神 1-8-1 TEL. 0268-29-0210

Estacionamento gratuito por 60 minutos para pessoas que utilizarem a biblioteca, devendo levar o cartão de estacionamento no balcão de atendimento. Não perca o cartão do estacionamento, pois não será emitido outro.

Retire o cartão de estacionamento na entrada. Taxa de uso do estacionamento: até 60 min., 200 ienes.

Homepage do Ueda Jōhō Library, <https://www.city.ueda.nagano.jp/site/jlib-tosho/>

**No mesmo prédio (6º andar do Paleo Bldg) → Escritório de Aposentadoria de Ueda**



# Se tiver sido contaminado pelo coronavírus ou apresentar sintomas, telefone para um dos números abaixo para receber auxílio e orientações sobre o que deve fazer.

新型コロナウイルス感染症相談窓口

Se tiver febre ou outros sintomas de coronavírus, tais como dor de garganta, tosse prolongada, forte cansaço, falta de ar (dificuldade para respirar), telefone para o seu médico, para o Centro de Saúde Pública (Hokenjo) de Ueda (em japonês) ou para o Nagano Tagengo Call Center (atendimento 24 horas por dia, em 20 idiomas).

## Nagano Tagengo Call Center - Número de telefone

長野多言語コールセンター

0120-974-998 em português

24 horas 365 dias Free Call

Orientação em 20 idiomas (em português) sobre o **novo coronavírus**:

Poderá pedir para a ligação seja transferida para conversar com uma enfermeira (hokenshi), enquanto o intérprete traduz a conversa.



## Ueda Hokenjo

上田保健所

0268-25-7178 em japonês

24 horas 365 dias

Centro de Saúde Pública de Ueda. Atende em japonês a consultas sobre coronavírus.



## Modelo da carta da Prefeitura de Ueda para a 3ª dose contra coronavírus



Certificado de que já foi vacinado 2 vezes

Explicação sobre a 3ª dose da vacina contra COVID-19

Cupom de vacinação impresso na folha verde do questionário médico.



Desta vez, para a 3ª dose, não haverá adesivo de papel como cupom de vacinação, o cupom estará impresso no próprio formulário médico (folha verde).

No dia da vacinação, levar:

- 1) a folha verde com o questionário médico e cupom de vacinação impresso.
- 2) a folha de cor amarelo-claro (que é o comprovante de que já tomou duas doses da vacina).
- 3) Um documento com foto (zairyu card, carta de motorista japonesa, passaporte, etc.).
- 4) Quem toma remédios, levar a caderneta da farmácia.

# Novo Coronavírus COVID-19 Parte 27

## 新型コロナウイルス感染症に関する情報

No Feriado de Maio, para evitar o coronavírus vamos lembrar com mais atenção as ações que já estamos tomando para nos proteger e proteger as pessoas ao nosso redor mais eficazmente.

### Cuidados para nos proteger

- Quando estamos no intervalo do trabalho, tomando chá, será que nós, colegas próximos de trabalho, não estamos os dois ao mesmo tempo sem máscara, tomando chá juntos (na mesma hora). Será que não estamos aproveitando este tempinho para conversar também? (sem máscara, para poder tomar o chá e conversando). Pequenos descuidos são a brecha para a passagem do coronavírus.
- Estamos usando a máscara corretamente, cobrindo o nariz também, como é recomendado para pessoas (contra-indicado para crianças pequenas) que não tenham problemas respiratórios. Até aqui está OK. Mas será que não estamos em um ambiente fechado e sem ventilação? Será que não estamos muito próximos um do outro? Temos a tendência a estar mais perto de pessoas conhecidas. Será que não estamos conversando em voz alta?
- Será que não estamos lavando a mão muito rapidamente?  
Na pressa e na correria do dia-a-dia será que não estamos utilizando sabonete ou sabão e apenas passando um pouco de água corrente para lavar as mãos? Quando puder, ensaboe as mãos e dedique um pouco mais de tempo para lavá-las bem (o sabão enfraquece os vírus e a água os leva embora).

### Cuidado para proteger nossos colegas

- Mesmo sem ter febre, se não estiver se sentindo bem, evite sair de casa. Algumas pessoas que pegaram o vírus da COVID-19 tem apenas como sintoma a garganta incomodando um pouco.
- Se ignorar este sinal e levar a rotina normal, poderá estar espalhando o vírus, portanto procure logo um diagnóstico médico



Poderá estar colocando uma pessoa amiga e querida em risco.



“Questionário de exame médico preliminar para a vacina contra coronavírus” em vários idiomas. [https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/vaccine\\_tagengo.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/vaccine_tagengo.html)

→ Leia o aviso de efeitos adversos de cada fabricante da vacina em português.

O questionário traduzido em português é apenas para auxiliá-lo a preencher o questionário médico em japonês. No dia da vacinação, deverá entregar o questionário da folha verde em japonês devidamente preenchido. Na terceira dose, leve também a folha amarelo-claro comprovando que já tomou duas doses.

### Para agendar a 1ª, 2ª ou 3ª dose

Telefone 0570-079-567 ou pela internet pelo site abaixo:

<https://gvi-reserve.azurewebsites.net/ueda/reservetop>

Já foram enviados o cupom de vacinação pelo correio para os seguintes casos:

Na data de 20 de abril de 2022, já foram enviadas as cartas para a 3ª dose para pessoas que já tomaram a 2ª dose da vacina contra COVID-19 até o dia 31 de outubro de 2021. Quem recebeu a 2ª dose em novembro de 2021, espere um pouco até chegar sua carta para a 3ª dose.

A data acima está sendo atualizada constantemente na página eletrônica em japonês acima.

## Atendimento médico de Emergências Noturnas

上田市内科・小児科初期救急センター

● Convulsões ou emergência após as 23h → Chame uma ambulância pelo telefone **119**  
Em caso de convulsões (keiren), por ser uma condição crítica, não hesite, chame imediatamente, em qualquer hora do dia ou da noite uma ambulância, ligando 119 (24 horas por dia).

O Ueda Shi Naika Shonika Shoki Kyukyu Center está aberto também nos sábados, domingos e feriados. Fecha apenas nos feriados de 14, 15, 16 de agosto, 30 e 31 de dez. e 1, 2, 3 de janeiro.  
**Emergências noturnas leves** que não possam esperar até a manhã seguinte.  
**Febre repentina, fortes vômitos ou diarreia, dor repentina na barriga, etc. em adultos e crianças**

**19h até 23h (22h30min) → Ueda Shi Naika Shōnika Shoki Kyūkyū Center**

✿ **Telefonar antes** ✿

(上田市内科小児科 初期救急センター)

Paciente até 15 anos ⇒ **0268-21-2233** Pediatria (shōnika)

Paciente 16 anos ou mais ⇒ **0268-21-2280** Clínica geral (naika)

**Acidentes como quedas e fraturas não são tratados no Shoki Kyukyu Center** ⇒ Ligar para 119

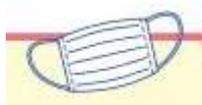
☆ **Estará atendendo diariamente todos os dias de MAIO de 2022.** ☆

Levar o cartão de seguro de saúde (hokencho) e dinheiro da consulta.

Crianças até 15 anos, levar a caderneta Fukushima Iryōhi Jukyūsha shō, para ter desconto.

Se estiver tomando remédios, levar a caderneta da farmácia ou o nome do remédio.

Desça as escadas  
para ter acesso à  
porta de entrada



**Ueda Shi Naika Shonika Shoki Kyūkyū Center**  
→ 〒386-0022 Ueda Shi Midorigaoka 1-27-21

<https://www.city.ueda.nagano.jp/soshiki/kenko/4202.html>

Se sentir-se mal durante o dia, procure um médico logo que puder.  
Tenha um médico que frequenta regularmente durante o dia, tanto para adultos quanto para crianças.

**Estacionamento é pago:** indo de carro, passar pela cancela (a máquina emitirá um cartão do estacionamento) e parar o carro dentro do estacionamento do Hospital Shinshū Ueda Iryo Center (antigo Nagano Byōin). A entrada do Pronto Socorro **Shoki Kyukyu Center** fica antes de passar pela barra do estacionamento do hospital Shinshu Ueda Iryo Center. Olhando a barra de frente, antes de entrar no estacionamento coberto, ao fundo tem a maternidade, o Hospital fica à sua direita e o Kyukyu Center fica à sua esquerda.

**Em japonês somente** aconselhamento noturno por telefone de 19h até 8h da manhã → #8000  
Tecele assim mesmo no seu celular #8000. Se for telefone de discar ou IP ligue para 0263-34-8000  
<https://www.pref.nagano.lg.jp/hoken-shippei/sodan/pt.html>  
[https://www.pref.nagano.lg.jp/hoken-shippei/sodan/documents/h246portuguese\\_guidebook.pdf](https://www.pref.nagano.lg.jp/hoken-shippei/sodan/documents/h246portuguese_guidebook.pdf)

# Exames para bebês em Maio de 2022 (4 meses a 3 anos de idade)

乳幼児健診

Exames para bebês da região (chiiki) de Ueda é no Kenkō Plaza Ueda

☎Tel.0268-23-8244

Um mês antes do exame, será enviada uma carta pelo correio informando o dia, o horário e o local do exame.

Atenção pois não serão enviados avisos para fazer o exame de 10 meses da Região de Ueda.

Bebês nascidos entre 16 de junho até 15 de julho de 2021

⇒ Marque uma consulta para **MAIO de 2022** em uma das clínicas credenciadas de Ueda (lista abaixo). Exceto quem mora em Maruko, Sanada e Takeshi, cujos exames são feitos nos Hoken Center.

Clínicas credenciadas para exame de 10 meses para moradores do chiiki (região) de Ueda, incluindo Shioda, Kawanishi, Kawabe e Izumida. NÃO se aplica a moradores de Maruko, Sanada e Takeshi			
Pai, mãe ou responsável, marcar um horário para o exame de 10 meses do bebê em uma das clínicas abaixo.			
Clínicas	Endereço, telefone e Dias de consulta		
Uedahara Ladies & Maternity Clinic	Uedahara 455-1	TEL.26-3511	Terça, quarta e sexta-feira 16h/ sáb. dom. 9h
Ueda Byōin	Chūō 1-3-3	TEL.22-3580	Terça e quarta-feira das 14h30~15h30
Kamishina Chūō Clinic	Sumiyoshi 397-2	TEL.26-1144	Terça-feira das 14h~14h30 (※)
Kōda Clinic	Koaso 1833	TEL.38-3065	Segunda, terça, quarta e sexta, a partir das 14h30
Sakura no Oka Kodomo Clinic	Kojima 699-1	TEL.71-6171	Quarta 10h30 às 11h / Quinta 14h às 14h30 (※)
Sasaki Shōnika lin	Tokiwaqi 5-1-19	TEL.27-7700	Segunda a sexta, a partir de 14h30min
Sugiyama Clinic	Chūō Kita 1-2-5	TEL.26-8200	Segunda-feira das 15h~16h (※)
Hori Kodomo Clinic	Nakanojō 800-5	TEL.23-5566	Terça a sexta-feira de manhã (※)
Miyasaka Naika Shōnika lin	Tokida 2-5-3	TEL.22-0759	Terça, quinta e sexta-feira 15h / quarta 13h (※)
Murakami lin	Ōte 1-2-6	TEL.22-3740	Segunda a sexta-feira das 09h~11h30 (※)
Yamada Naika lin	Shimonogō Otsu 351-1	TEL. 26-8181	Segunda, terça, quarta e sexta-feira a partir das 14h30min (1 bebê por dia)
Yoshida Kodomo lin	Tokiiri 1-7-97	TEL.24-1222	Recepção de manhã até 11h e à tarde até 17h (fechado às quintas-feiras e sextas-feiras)

Exames para moradores de Maruko e de Takeshi são no Maruko Hoken Center ☎Tel. 0268-42-1117

Moradores dos bairros da região de Maruko e Takeshi				
Idade do bebê	Quando o bebê nasceu	Dia do exame	Horário	Local
4 meses	dezembro de 2021	12 de Maio de 2022	Será enviada pelo correio uma carta informando o dia e a hora do exame.	Maruko Hoken Center
10 meses	julho de 2021	27 de Maio de 2022		
1 ano e 6 meses	outubro de 2020	10 de Maio de 2022		
7 meses	outubro de 2021	19 de Maio de 2022		
2 anos	Exame será em uma clínica dentária. Um mês antes chegará um aviso.	chegarà carta	Logo que a carta chegar, marque a consulta em um dentista.	

O local dos exames para quem mora em Sanada é no Sanada Hoken Center ☎Tel. 0268-72-9007

Moradores dos bairros da região de Sanada				
Idade do bebê	Quando o bebê nasceu	Dia do exame	Horário	Local
10 meses	junho /julho de 2021	10 de Maio de 2022	Será enviada pelo correio uma carta informando o dia e a hora do exame.	Sanada Hoken Center
7 meses	outubro de 2021	24 de Maio de 2022		
2 anos	Exame será em uma clínica dentária. Um mês antes chegará um aviso.	chegarà carta	Logo que a carta chegar, marque a consulta em um dentista.	

❁ Há questionários médicos em língua portuguesa para todos os exames, desde 4 meses até 3 anos. Poderá pedir uma cópia para a assistente social ("hokenshi") do Kenko Plaza Ueda.



## Médicos de Plantão Domingo e feriados MAIO de 2022 9h às 18h 休日緊急医

Se tiver febre ou sintomas de coronavírus, como dor de garganta, tosse prolongada, forte cansaço, falta de ar (dificuldade para respirar), ☎️ telefone antes de ir para a clínica/hospital 🏥. Se for emergência chame a ambulância e comunique que há possibilidade de que seja coronavírus.



Levar o cartão do seguro de saúde (hokenshō) e dinheiro para a consulta.

Crianças até 15 anos, levar o cartão Fukushi Iryōhi Jukyūsha shō, que dá direito a desconto no valor do pagamento da consulta.

Dia	Hospitais e clínicas	Endereço	Telefone	Especialidade
1 Domingo	Muroga Shinryōjo	Kamimuroga 13-5	0268-31-1070	Medicina interna
	Ootani Geka · Ganka	Tokida 3-2-8	0268-27-2220	Medicina interna
	Harada Naika Clinic	Oya 513-1	0268-36-0520	Medicina interna
	Shioda Byōin (geka)	Nakano 29-2	0268-38-2221	Cirurgião
	Ootani Geka · Ganka	Tokida 3-2-8	0268-27-2220	Oftalmologista
	Asamura Jibi inkō ka Clinic	Akiw a 304-5	0268-28-8733	Otorrinolaringologista
	Uedahara Ladies & Maternity Clinic	Uedahara 455-1	0268-26-3511	Ginecologia e Obstetrícia
3 Terça	Yanagisaw a Byōin	Chuo Nishi 1-2-10	0268-22-0109	Medicina interna
	Hashimoto lin	Maita 1	0268-38-2033	Medicina interna
	Murakami lin	Ote 1-2-6	0268-22-3740	Medicina interna
	Jōnan lin	Gosho 373	0268-22-3481	Medicina interna
	Kaw anishi Seikyō Shinryōjo	Nikota 357-1	0268-31-1411	Cirurgião
	Yoshimatsu Seikei Geka Clinic	Ueda 1776-4	0268-25-2515	Ortopedista
4 Quarta	Ashizaw a Naika lin	(芳田)Yoshida 1818-4	0268-35-3330	Medicina interna
	Hori Kodomo Clinic	Nakanojō 800-5	0268-23-5566	Pediatra
	Ueda Jinzō Clinic	Sumiyoshi 322	0268-27-2737	Nefrologista (rins)
	Ueda Seikei Geka Naika	Tokida 2-15-16	0268-75-7518	Atenderá só Medicina interna
	Aozora Clinic	Uedahara 1331	0268-75-1100	Medicina interna
	Kōda Clinic	Koaso 1833	0268-38-3065	Medicina interna
	Kekeyu Byōin	Kekeyu Onsen 1308	0268-44-2111	Medicina interna
	Ueda Jinzō Clinic	Sumiyoshi 322	0268-27-2737	Nefrologista (rins)
	Aozora Clinic	Uedahara 1331	0268-75-1100	Cirurgião
	Iw asa Ganka Clinic	Tenjin 3-5-1 Ario 2º andar	0268-71-6405	Oftalmologista
5 Quinta	Kōda Clinic (jibika)	Koaso 1833	0268-38-3065	Otorrinolaringologista
	Koizumi Clinic	Koizumi 775-7	0268-81-0088	Medicina interna
	Hōden Shinryōjo	Tonoshiro Aza Kanbayashi 250-4	0268-29-1220	Medicina interna
	Kaw anishi lin	Hoya 710	0268-38-2811	Medicina interna
	Chikumasō Byōin (Psiquiatria)	Chuo Higashi 4-61	0268-22-6611	Psiquiatria
	Saitō Geka lin	Aokubo 1177	0268-35-0887	Cirurgião
	Mori Locomo Clinic	Shimonogō Otsu 346-7	0268-38-1313	Cirurgião
	Imai Ganka lin	Shimonogō Otsu 346-6	0268-38-1700	Oftalmologista
	Iijima Jibi inkō ka lin	Ote 1-1-78	0268-22-1270	Otorrinolaringologista
	Tsunoda Sanfujinka lin	Ueda 1210-3	0268-27-7760	Ginecologia e Obstetrícia
8 Domingo	Ueda Byōin	Chuo 1-3-3	0268-22-3580	Medicina interna
	Miyashita lin	Chuo Nishi 1-15-12	0268-22-4328	Medicina interna
	Sakura no Oka Kodomo Clinic	Kojima 699-1	0268-71-6171	Pediatra
	Satō Ichō Ka Naika	Chuo 1-8-20	0268-22-2342	Gastroenterologista
	Hibi Yūichi Clinic	Uedahara 158-1	0268-21-0721	Medicina interna
	Ueda Byōin	Chuo 1-3-3	0268-22-3580	Cirurgião
	Kangaw a Clinic	Aokubo 1144-1	0268-34-5151	Cirurgião
	Hibi Yūichi Clinic	Uedahara 158-1	0268-21-0721	Cirurgião
	Matsutaka Ganka	Tokida 2-33-11	0268-22-0809	Oftalmologista
	Akiw a Hifuka	Akiw a 310-15	0268-28-5177	Dermatologista
15 Domingo	Handa junkanki ka Naika lin	Nakanojō 416-3	0268-28-0888	Cardiologista
	Sugiyama Clinic	Chuo Kita 1-2-5	0268-26-8200	Medicina interna
	Ueda Seikyō Shinryōjo	Kami Shiojiri 393-1	0268-23-0199	Medicina interna
	I Naika Clinic	Kosato 166-1	0268-21-3737	Medicina interna
	Kobayashi Nō Shinkei Geka · Shinkei Naika Byōin	Tokida 3-15-41	0268-22-6885	Neurologia
	Kōda lin	Chuo 1-6-24	0268-22-0859	Cirurgião
	Iida Seikei Pain Clinic	Uedahara 717-12	0268-28-1211	Medicina da dor
	Shimoda Ganka	Tokida 1-10-78	0268-21-0606	Oftalmologista
	Kanai lin (jibika)	Kokubu Niōdō 1122-1	0268-22-9716	Otorrinolaringologista
	Ueda Shiritsu Sanfujinka Byōin	Midorigaoka 1-27-32	0268-22-1573	Ginecologia e Obstetrícia
22 Domingo	Tsuji Naika Shōkaki Ka Clinic	Tsuji 539-2	0268-29-8686	Gastroenterologista
	Heart Clinic Ueda	Fumiri 2-1225-6	0268-23-0386	Medicina interna/ cardiol.
	Yamada Naika lin	Shimonogō Otsu 351-1	0268-26-8181	Medicina interna
	Tanaka Clinic	Tokiiri 1-7-42	0268-23-5757	Cirurgião
	Watanabe Hifuka Keisei Geka Clinic	Komaki 374-3	0268-29-1112	Dermatologista
	Aoyagi Ganka	Sumiyoshi 577	0268-28-6688	Oftalmologista
	Ikuta Jibi Inkō Ka lin	Ikuta 3752-1	0268-41-1187	Otorrinolaringologista
29 Domingo	Iked a Clinic	Uedahara 687	0268-22-5041	Medicina interna
	Yoda lin	Tokiw agi 5-3-3	0268-28-1223	Medicina interna
	Miyasaka Naika Shōnika lin	Tokida 2-5-3	0268-22-0759	Pediatra
	Nisshindō lin	Chuo 3-14-20	0268-22-0558	Medicina interna
	Ideura Kokyuki Naika · Jibiinkoka · Shokaki Naika lin	Kosato 1499-29	0268-71-6078	Medicina interna
	Research Park Clinic	Shimonogō 813-46	0268-37-1133	Cirurgião
	Shimogata Seikei Geka Clinic	(芳田)Yoshida 1904-1	0268-35-5252	Ortopedista
	Satō Ganka Clinic	Kabatake 437	0268-38-2011	Oftalmologista
Ideura Kokyuki Naika · Jibiinkoka · Shokaki Naika lin	Kosato 1499-29	0268-71-6078	Otorrinolaringologista	

# Demência e perda das capacidades cognitivas

認知症を知ろう！

Em 2020, o Japão tinha aproximadamente 6 milhões de pessoas idosas com demência ou como é chamado em japonês "ninchishō". Estima-se que no ano de 2025, 1 em cada 5 pessoas, terá demência.

Vamos aprender mais sobre a demência, que não é uma doença especial, qualquer um está sujeito, pessoas à nossa volta poderão ter demência, portanto vamos compreender corretamente e manter um estilo de vida que nos ajude a evitar ou atrasar o aparecimento dos sintomas.

## O que é demência?

É uma perda da capacidade de memória e de capacidade de julgamento, que causa percalços na rotina diária, mesmo que intermitentemente, por um período maior que 6 meses.

Há várias razões que causam a "quebra" das células cerebrais e que causam uma diminuição na capacidade de trabalho cerebral.

## Qual é a diferença entre esquecimento por idade avançada e esquecimento da demência?

Diz-se que há um aumento do esquecimento em pessoas conforme a idade vai avançando, mas há diferença entre os dois tipos de esquecimento.

Apresentar perda da memória não é o mesmo que ter demência, mas se ao apresentar os sintomas de esquecimento e não der a devida atenção dizendo que isto é por causa da idade, poderá estar perdendo a chance de ter um diagnóstico precoce da demência.

Faça um autoexame para reconhecer rapidamente se há sintomas de demência.

- Esqueceu o que fez alguns minutos ou algumas horas antes.
- Está sempre procurando por coisas que não sabe onde deixou ou onde estão ?
- Não se lembra do nome de objetos e pessoas que já conhece ou sabe de longa data.
- Não sabe a data de hoje ou que dia da semana é hoje.
- Fica perdido nos caminhos em que já estava acostumado a percorrer
- Não consegue administrar o dinheiro que deposita ou que retira da conta bancária
- Erra ao temperar a comida. Não consegue fazer limpeza ou lavar a roupa direito.
- Ficou desleixado quanto a aparência. Não consegue vestir roupas adequadas à estação.
- Fica nervoso facilmente. Está agitado. Briga por coisas ou motivos sem importância.
- Desconfia de que foi roubado (imagina sem fundamento que alguém tirou o que lhe pertence)

As perguntas acima correspondem a ações ou situações que acometem a pessoas com demência. Se respondeu positivamente a muitas das perguntas acima, consulte seu médico ou um especialista.

## **Palavra do médico Dr. Kenji Endo**

Médico integrante do time de apoio a detecção precoce da demência da Cidade de Ueda



*"É de grande significado a ação precoce e a tomada de medidas para impedir a progressão da demência. O diagnóstico médico da demência na fase inicial e o tratamento em uma instituição médica é muito importante."*

Quais são as vantagens de um diagnóstico precoce ?

- ☆ Há casos de demência que apresentam melhoras se descobertos rapidamente.
- ☆ Mais condições para atrasar o progressão da doença
- ☆ O paciente e sua família conseguem planejar e preparar-se em relação aos desdobramentos da doença que irão provavelmente aparecer no futuro.



Esquecimento que vem com o passar dos anos e o avanço da idade

“ Como é que se chama aquilo (este objeto)?”

“Vim aqui para pegar algo e esqueci o que era”.

Por um momento fica esquecido mas com o passar do tempo ou ao receber alguma dica, acaba se lembrando.



Esquecimento que acontece ao apresentar a demência

Esquece as coisas que aconteceram no passado, esquece as coisas que fez pessoalmente.

Com o avanço da doença, vai esquecendo de pessoas que conhece bem, lugares a que estava acostumado.

Pode chegar a ponto de não saber em que estação do ano está e não ser capaz de perceber o transcorrer do tempo cronológico.



Equipe multidisciplinar de apoio

Há 3 médicos especialistas e enfermeiras de apoio social que integram uma equipe que dará suporte para fazer as adaptações necessárias para que o paciente com demência possa ter sua rotina diária apoiada intensivamente.

Esta equipe atende a pessoas com sintomas de demência e que estão precisando de auxílio por estarem encontrando dificuldades relacionadas à doença, servindo como elo de ligação entre o paciente e a instituição médica e de cuidados que forem necessários.

### Palavra do médico Dr. Nobuo Miyashita

Médico integrante do time de apoio a detecção precoce da demência da Cidade de Ueda



*“Diabetes e pressão alta são condições de risco para a demência. Controlar estas condições ajuda na prevenção contra a demência, portanto prossiga com o acompanhamento médico, tenha atividades esportivas e uma alimentação balanceada.”*

① Poucas horas de sono diário acarretam no declínio das capacidades cognitivas. O sono proporciona a fixação da memória e promova a retirada do “lixo” que foi acumulado no cérebro.

**O sono é muito importante.** De manhã, saia para caminhar um pouco sob a luz solar. Alimente-se bem no café da manhã.

② Tenha uma alimentação rica e variada em nutrientes

Ter um horário para tomar as refeições diárias. A dieta japonesa com arroz, verduras e legumes, sopa de pasta de soja “misoshiru” é indicada para a boa saúde.

**Na terceira idade continue a comer alimentos com proteína em todas as refeições.**

Carne, peixes, ovos, soja e derivados do leite são alimentos que fornecem proteína.

Não há muita diferença na quantidade de proteína necessária para os jovens e para os idosos.

③ Participe da sociedade em que vive

**Tenha seu hobby ou atividade voluntária, participe de estudos ou de reuniões.**

Assim como os músculos necessitam ser movimentados, os sentidos de visão, audição e do olfato precisam ser utilizados, para que não atrofiem. Saia um pouco para fora de casa para receber os estímulos que irão aumentar a sua atividade cerebral, seu pensamento e concentração. Cumprimente alguém que encontre no caminho.

④ Exercite-se.

Nem que seja apenas ficar na ponta dos calcanhares, apoiando-se em uma mesa.

**O exercício físico protege as veias e as células nervosas do cérebro, conservando a estrutura muscular e melhorando a atividade cerebral.**



# Prédio Sul da Prefeitura de Ueda

市役所南庁舎



**Secretaria de Educação de Ueda**  
**2º andar 教育委員会 2階**  
**A partir de 16 de maio de 2022**

**Secretaria de Educação de Ueda**  
**3º andar 農政課 3階**  
**A partir de 23 de maio de 2022**

Para quem tem filhos na escola primária e secundária japonesa ou que vão matricular os filhos nestas escolas porque mudaram o endereço para a Cidade de Ueda, a Secretaria de Educação estará atendendo a partir de 16 de maio de 2022 em um novo local, no 2º andar do Prédio Sul da Prefeitura de Ueda.

Assuntos ligados à agricultura, como por exemplo terrenos para horta caseira, também terá novo local de atendimento, no 3º andar do Prédio Sul da Prefeitura de Ueda.

O prédio foi reformado, fortalecendo a estrutura para resistir a terremotos.  
Os banheiros também foram adaptados ao uso de cadeira de rodas no 1º e no 2º andar.  
O banheiro do 2º andar também foi adaptado para receber pacientes ostomizados.



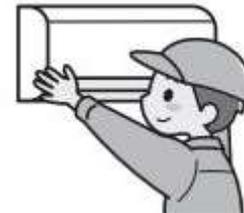
O 1º e o 2º andar do Prédio Sul está conectado ao Prédio Sede da Prefeitura através de uma passagem coberta, para facilitar o acesso entre os diversos departamentos.

As obras de demolição ainda continuam no antigo estacionamento, que não pode ser utilizado. Utilize os estacionamentos que estão indicados com a Letra P no esquema abaixo:



# Ar-condicionado para idosos

高齢者エアコン設置支援事業



Ajuda de até 50.000 ienes para a compra de 1 aparelho de ar-condicionado para maiores de 65 anos.

Deverá atender a todas as 4 condições abaixo para ser possível fazer o requerimento deste auxílio:

- 1) só tem morador com mais de 65 anos morando na casa, devendo ter endereço registrado na Cidade de Ueda.
- 2) não tem nenhum ar-condicionado instalado na casa ou não há nenhum ar-condicionado que possa ser utilizado na casa
- 3) todos os moradores da casa devem ser "hikazei" (isentos de pagamento do imposto municipal) e todos devem estar em dia com o pagamento de impostos municipais.
- 4) não é declarado como dependente (para fins tributários) de outro familiar morador de Ueda.

## **Tipo de ar-condicionado:**

Ar-condicionado que é instalado na parede dentro de casa e que tem um equipamento instalado fora de casa.

## **Valor da ajuda:**

**Metade do valor** somado da compra e da instalação do ar-condicionado, **no máximo de 50.000 ienes.**

Aos moradores com possibilidade de que estejam dentro das condições acima, serão enviadas cartas pelo correio com o formulário de requerimento do auxílio.

## **Como fazer o requerimento:**

Comparecer pessoalmente ou enviar o formulário preenchido para a Prefeitura de Ueda, Seção de Idosos e cuidados.

1º prazo para fazer o requerimento: de 2 a 20 de maio de 2022,

Há um limite no orçamento destinado a esta ajuda. Assim que este limite for atingido, será encerrado o recebimento de novos pedidos.

Se houver mais de um requerimento no momento do encerramento, será decidido por sorteio.

## **Atenção:**

- ☆ esta ajuda será válida apenas para ar-condicionados que forem comprados após a data de aprovação do pedido.
- ☆ Há casos em que o funcionário da prefeitura irá verificar o local e as condições da instalação do ar-condicionado

**Mais informações:** Prefeitura de Ueda, Seção de Idosos e de cuidados, tel. 0268-23-5131