

JORNAL GEROSAÚDE

PORQUE SAÚDE NÃO TEM IDADE

www.gerosaude.com.br

Serviço de Geriatria do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da USP



Desde 2002 - Ano 22 - Edição 90 - Dezembro de 2024 - Distribuição Livre - Edição ON LINE



2024 2025



Encerramento GAMIA 2024

04/12/2024

Teatro da
Hematologia
do
Hospital das
Clínicas



Em nossa festa de encerramento oficial das atividades do GAMIA 2024, muitos profissionais das diversas especialidades compareceram agradecendo a oportunidade que tiveram de poder trabalhar com nosso grupo. Mas, na realidade nós é quem fomos beneficiados, não só pelos ensinamentos transmitidos ao longo do ano, o que nos propiciou uma reflexão e novas atitudes para nosso envelhecimento mais saudável, com mais senescência e menos senilidade, e principalmente por todo carinho, respeito e compreensão que tiveram conosco. Sem dúvida fomos premiados pelos profissionais que estiveram com a gente e por isso só queremos dizer para todos eles o seguinte: somos felizes, sejam felizes. O nosso muito obrigado!

José Roberto - Grupo Amarelo

Nesse dia festivo, sentimentos de alegria e tristeza nos invadiram com o encerramento desse ano singular. Representantes da equipe multidisciplinar da saúde e dos grupos amarelo e verde, manifestaram seus agradecimentos. A palavra em evidência era GRATIDÃO, que é "A memória do coração"(Gringo). Recebemos o almejado certificado e um vídeo com a retrospectiva desse ano. Amamos! O Dr. Eduardo Ferrioli agradeceu a todos pela dedicação e troca de ensinamentos, que se renovam a cada ano. Na confraternização, o contentamento selou o pertencimento ao grupo e os vínculos de amizade foram fortalecidos. Houve abraços afetuosos e fotos a marcar esse dia memorável.

"As pessoas vêm e vão mas ninguém vem em vão

Rute Maria – Grupo Verde

PROGRAMA GEROSAÚDE

Serviço de Geriatria – HCFMUSP -- 2025

Rozany dos Santos

Coordenação do Programa GeroSaúde

Fundamentado em 03 pilares:

- 1- Promoção do Envelhecimento saudável.
- 2- Inserção Social.
- 3- Inclusão do idoso como **protagonista** das ações sociais.

Disciplinas

- 1- **Alimentação Saudável - Nutricionista Nathalia**
6ª feiras das 9h00 às 10h00
- 2- **Atividade Física - Prof. Douglas (Academia)**
3ª e 5ª feiras das 10h30 às 11h30
- 3- **Letramento Geronto-digital - (Italiano) Psicóloga - Margherita**
6ª feiras 10h00

Oficinas / Tutoras

- 1 – **Borboletas –protagonistas Rosemari/Jandira**
2ª feiras das 10h00 às 11h50
- 2 – **Coral - Musicionista Débora**
3ª feiras das 10h30 às 11h30 Presencial/OnLine
- 3 - **Educação em Saúde - Enfermeira Angela**
5ª feiras das 10h00 às 12h00 (escala)
- 4 – **Xadrez - Protagonista Gringo Francisco**
6ª feiras das 13h30 às 15h00
- 5 – **Jornal Gerosaúde (escala) - Nutricionista Mara**
Online às 17h00/Presencial 14h00 - Propes
Conforme Agenda da Comissão do Jornal
- 6 – **GeroEcologia - Protagonista Dirlei**
6ª feiras às 10h00 - cursos/eventos/feiras

Programação sujeita a alterações

Localização: Prédio dos Ambulatórios/Amarelo
Endereço: Rua Dr. Ovídio Pires de Campos, s/n
Local: Espaço Propes – (entre o 5º e 6º andar - Lado da rampa)
Telefone: 2661-8021 – Colaboradores/Rozany

Novas Inscrições: 03 a 24/02/2025 - Até completarem as vagas

--- Das 9:30 às 13:00 horas ---

www.gerosaude.com.br

Natal em São Paulo

Com a aproximação do Natal e Ano Novo a cidade de São Paulo oferece à população espetáculos de luzes e passeios que valem a pena visitar e se encantar.

O **Parque do Ibirapuera** está todo enfeitado e iluminado com várias atrações.

A **Árvore de Natal**, a maior da cidade com 57 metros de altura, tem passeio pelo interior dela todos os dias, palco perfeito para lindas fotos.

Os shows na **Fonte Multimídia** são imperdíveis e acontecem diariamente, a partir das 19h30, tendo como tema A Natureza em Festa no Parque dos Sonhos, chamando a atenção para a importância da preservação ambiental.

A **Vila de Natal** oferece diversas atividades gratuitas, como oficinas de cartões de Natal, jogos interativos e a Casa do Papai Noel.

O **Bosque Iluminado** é um espaço mágico, com árvores iluminadas e Estações da Alegria, além de várias atrações para as crianças, como balanços, escorregadores e túnel de luz.

Concertos da Escola de Música do Parque do Ibirapuera com apresentações de músicas natalinas e canções brasileiras que acontecem às sextas, sábados e domingos, das 18h às 19h30.

O **Castelo de Gelo Gigante** tem 8 metros de altura e 13 de comprimento e foi contruído com 4 mil blocos de gelo cristal transparentes. No interior os visitantes terão neve de verdade e nevascas, além de várias esculturas de gelo, uma torre, escadas esculpidas em gelo e escorregadores enormes que levam os visitantes diretamente para a neve.

Funcionará de 1 a 30 de dezembro, às segundas, quartas, quintas, sextas, sábados e domingos, sempre às 20h. Os ingressos custam R\$ 79,90 sendo que crianças até 13 anos e 11 meses não pagam.

Ônibus Iluminados – a SPTRANS já iniciou os passeios gratuitos à Árvore de Natal do Ibirapuera, com 89 veículos iluminados, partindo de três pontos da cidade para que o maior número de pessoas participem do passeio. As equipes de campo da SPTRANS estarão nos locais para acompanhar o trajeto e ajudar na organização dos passeios. Os



ônibus seguirão em carreatas partindo das Zonas Leste, Sul e Norte, conduzidos por motoristas vestidos de Papai Noel. Os passeios acontecerão de 30 de novembro a 22 de dezembro, aos sábados e domingos, das 18h às 20h.

Locais de Partida:

Zona Leste: metrô Vila Matilde com 50 ônibus, a maior frota da operação.

Zona Sul: shopping Interlagos, com 15 ônibus.

Zona Norte: metrô Parada Inglesa, com 24 ônibus.

O **Parque Vila Lobos** abriga a Árvore de Natal Oficial de São Paulo, com 55 metros de altura e muitas luzes, passeio de trenzinho pela Fantástica Escola de Noéis que leva os visitantes ao Papai e Mamãe Noel. A árvore fica ligada todos os dias das 19h à meia noite.

No **Centro da Cidade e nos Bairros** tem várias atrações como:

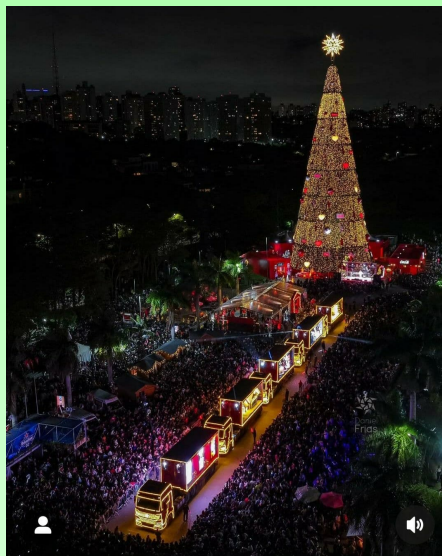
Vilas de Natal – a cidade contará com 4 vilas natalinas distribuídas pelas regiões Norte, Sul, Leste e Centro. Cada Vila contará com decoração temática, Árvore de Natal, Papai Noel, pista de patinação e palco para apresentações artísticas e musicais.

Na Região Central a Vila Natalina será na Praça da Sé, em frente a Catedral Metropolitana. A inauguração será em 14 de dezembro às 20h30, com apresentação da dupla Fernando e Sorocaba. Ao longo da semana outros artistas se apresentarão, como Solange Almeida e Netinho de Paula.

Na Zona Norte as apresentações serão na Vila Maria, com shows de Luiza Possi, Elba Ramalho, Rastapé e Sampa Crew.

Na Zona Leste os shows acontecerão em Arthur Alvim com apresentações de Katinquelê, Roupas Nova e Roberta Miranda.

Na Zona Sul serão no Parque da Água Espraiada com Diogo Nogueira, Thierry e Ferrugem.



Captação de Textos e Imagens:
Emília Simone Macêdo Peres
Francisca Francineide dos Reis

Quais capacidades precisamos manter para envelhecer bem?

O que todos queremos para o nosso envelhecimento? Já fiz essa pergunta a muita gente... além de a mim mesmo! A resposta é quase sempre a mesma: “eu quero continuar independente, fazendo o que gosto e o que quiser fazer”... e esse fazer é que não é sempre o mesmo; somos seres únicos e com vontades, valores também únicos.

Em 2015, a Organização Mundial da Saúde elaborou uma definição muito importante do que é a promoção do envelhecimento saudável: “Ajudar as pessoas a desenvolver e manter a habilidade funcional que permite o bem estar”. E habilidade funcional foi definida exatamente como afirmamos agora mesmo: “Atributos relacionados à saúde que permitem que as pessoas sejam ou façam o que é importante para elas”.

Mas qual seriam os aspectos da saúde que precisam ser preservados para que uma pessoa envelheça bem? Em 2017, especialistas avaliaram diferentes estudos sobre o envelhecimento que acompanharam as pessoas por vários anos, e observaram que seis diferentes capacidades eram muito relacionadas ao envelhecimento mais saudável: locomoção, cognição, psicológica, audição, visão e vitalidade (nutrição).

Se pensarmos em cada uma delas, isso não é uma surpresa:

Para irmos para onde quisermos, a nossa capacidade de locomoção é essencial. Precisamos, portanto, cuidar dela, mantendo nossas doenças crônicas controladas, fazendo atividade física, tanto de força quanto de resistência e treinando nosso equilíbrio.

Só podemos decidir o que queremos, interpretar o que acontece e agir de acordo se mantivermos nossa cognição preservada (e não apenas a memória, mas também a orientação, a capacidade de calcular, a capacidade de se expressar etc.). Por isso é muito importante vigiar essas habilidades e, se houverem perdas, cuidar delas desde o princípio!

Não há como mantermos nossa independência e a boa saúde se estivermos deprimidos ou isolados socialmente. Por certo há períodos de tristeza e de mais isolamento na vida, e mesmo de depressão. Mas, nessas fases, precisamos de ajuda e de nos ajudarmos uns aos outros, incluindo profissionais de saúde cuidando da saúde mental.

Todas essas capacidades precisam de um bom estado nutricional para funcionar bem. Daí a importância de vigiarmos a perda de apetite e perda de peso. Não menos importante é o cuidado com perdas de músculo e com o excesso de peso, que podem prejudicar a independência de quem envelhece.

Por fim, visão e audição. É por meio delas que nos comunicamos, que nos protegemos de acidentes, que nos mantemos independentes, com um bom estado psicológico e participação social. Elas são, ainda, fundamentais para a manutenção da cognição.

A OMS propõe, em um programa chamado ICOPE – Cuidados Integrados ao Idoso, que toda a sociedade cuide de cada pessoa que envelhece, para que essas capacidades sejam mantidas e que, quem as perde, seja amparado pela remoção de barreiras e pelo cuidado integral, digno e ético a que todos os seres humanos, idosos ou não, tem direito!

Vamos cuidar das nossas seis capacidades fundamentais para o envelhecimento saudável, e das daqueles que são nossos companheiros de jornada? Está aí um bom caminho para a vida!



Dr. Eduardo Ferrioli

Professor Titular da Divisão de Geriatria da Faculdade de Medicina da USP

NATAL DE VERDADE ?

Precisamos resgatar o verdadeiro significado do Natal.

Muita gente e, nós estamos aí incluídos,
faz desse dia uma “falsa-festa”, quando se come e bebe
tudo aquilo que deixou de fazer o ano todo,
dando a impressão de que o mundo irá se acabar.

Não podemos nos esquecer que, foi num dia, há mais de
2.000 anos, veio ao mundo uma criatura divina que, a princípio
pensava-se ter vindo para salvar e libertar o povo de Israel.

Aí e, tão somente aí, perceberam que ELE veio para salvar toda a
humanidade.

Esse menino cresceu e, como cresceu, mas se tornou tão pequeno que
coube dentro de uma hóstia, para estar em contato direto
com todos nós, todos os dias, todas as horas e todos os minutos
para que, quando formos ao encontro DELE, nada venha
a nos causar surpresa.

O Natal nos dá, sempre, a oportunidade de reunir nossa família
e nossos amigos para uma confraternização de PAZ.

Portanto, vamos pedir a DEUS que os sinos repiquem
para a Sagrada Família e que os ANJOS cantem
para a nossa família Sagrada.

FELIZ NATAL PARA TODOS

HO! HO! HO! HO!

Alcides da Cruz Gomes
Comissão do JGS

SE... (OU NÃO SE...)

Este fim de semana passei vendo na minha estante, nos papéis guardados, o que tinha e o que não tinha mais valor, para guardar ou jogar fora. Em certo momento deparei-me com estes versos em um papel já bem amarelado em uma pasta que por ocasião da morte do meu pai ficou comigo; não sabia quem era o autor, meu pai? Um seu amigo? ou um poeta, até então incógnito, pois não tinha assinatura. Escrito a mão, algo importante, destinado a um filho.

Se és capaz de manter tua calma, quando,
todo mundo ao redor já a perdeu e te culpa.
De crer em ti quando estão todos duvidando,
e para esses no entanto achar uma desculpa.

Se és capaz de esperar sem te desesperares,
ou, enganado, não mentir ao mentiroso,
Ou, sendo odiado, sempre ao ódio te esquivares,
e não parecer bom demais, nem pretensioso.

Se és capaz de pensar - sem que a isso só te atires,
de sonhar - sem fazer dos sonhos teus senhores.
Se, encontrando a Desgraça e o Triunfo,
consequeres,
tratar da mesma forma a esses dois impostores.

Se és capaz de sofrer a dor de ver mudadas,
em armadilhas as verdades que disseste
E as coisas, por que deste a vida estraçalhadas,
e refazê-las com o bem pouco que te reste.

Se és capaz de arriscar numa única parada,
tudo quanto ganhaste em toda a tua vida.
E perder e, ao perder, sem nunca dizer nada,
resignado, tornar ao ponto de partida.

De forçar coração, nervos, músculos, tudo,
a dar seja o que for que neles ainda existe.
E a persistir assim quando, exausto, contudo,
resta a vontade em ti, que ainda te ordena: Persiste!

Se és capaz de, entre a plebe, não te corromperes,
e, entre Reis, não perder a naturalidade.
E de amigos, quer bons, quer maus, te defenderes,
se a todos podes ser de alguma utilidade.

Se és capaz de dar, segundo por segundo,
ao minuto fatal todo valor e brilho.
Tua é a Terra com tudo o que existe no mundo,
e - o que ainda é muito mais - és um Homem, meu
filho!

Rudyard Kipling
Nascimento: 1865-Bombaim, Índia
Falecimento: 1936-Londres, R.Unido

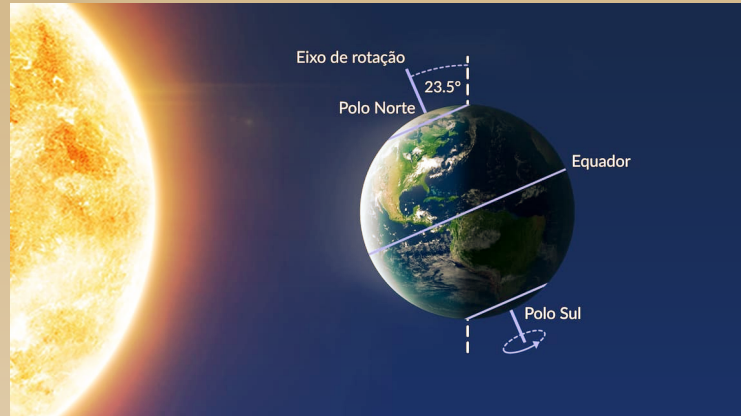
Colaboração:
Eraldo Marques
Comissão JGS

O que é o solstício de verão?

Imagine a Terra orbitando o Sol no espaço. Como sabemos, nosso planeta gira em torno do Sol e também gira em torno de seu próprio **eixo** — uma linha reta imaginária que passa pela Terra do Polo Norte ao Polo Sul.

Este eixo não é perpendicular ao plano orbital da Terra, mas está inclinado cerca de $23,5^\circ$. É por isso que, durante o ano, os polos Norte e Sul se inclinam para o Sol em ângulos diferentes.

Então, o momento em que um dos hemisférios da Terra atinge sua **máxima inclinação em direção ao Sol** é chamado de **solstício de verão** naquele hemisfério. Neste dia, ele recebe a maior quantidade de luz solar, resultando no dia mais longo do ano ali.



Quando começa o verão em 2024?

No Hemisfério Sul, o verão começará em **22 de dezembro de 2024**. (A propósito, é por isso que os astrônomos preferem dizer solstício de junho ou de dezembro e evitar confusão).

Para o Hemisfério Norte o verão começou no dia do solstício de verão em **20 de junho de 2024**.

Astronomicamente falando, uma nova estação em qualquer planeta (não apenas na Terra) começa em um solstício ou um equinócio. Esses fenômenos naturais foram usados por nossos ancestrais para marcar o tempo por milhares de anos; eles se tornaram a base para o calendário astronômico. Mas as datas dos solstícios e equinócios mudam a cada ano, então a duração das estações varia entre 89 e 93 dias, tornando difícil comparar dados sazonais.

Para superar isso, **meteorologistas e climatologistas** criaram as estações meteorológicas, que dividem o ano em períodos de três meses baseados em padrões de temperatura anual. Essas estações correspondem melhor ao nosso calendário civil e são mais consistentes, tornando muito mais fácil calcular estatísticas sazonais a partir de estatísticas mensais. Convenientemente, ambas são muito úteis para diversos fins, como agricultura e comércio.

No **Hemisfério Sul**, o solstício de verão acontece na maioria das vezes em **21 ou 22 de dezembro**; também pode raramente cair em 20 de dezembro ou 23. Neste século, apenas cinco solstícios ocorrem em 20 de dezembro. O próximo solstício em 23 de dezembro ocorrerá em 2303.

No **Hemisfério Norte**, o solstício de verão geralmente ocorre em **20 ou 21 de junho**. Raramente pode ocorrer em 22 de junho, mas isso não acontecerá no século 21. O próximo solstício de verão nesta data ocorrerá em 2203.

Quando os dias começam a ficar mais curtos?

Os dias ficam mais curtos depois do dia do solstício de verão. Este é o dia em que as pessoas experimentam a maior quantidade de luz do dia. Depois disso, os dias ficam cada vez mais curtos e, no equinócio de outono, a duração do dia e da noite são quase iguais.

Locais mais próximos aos polos experimentam grandes diferenças no comprimento do dia ao longo do ano, então os dias de verão são mais longos lá. Em Whitehorse, Canadá, que fica bem ao norte, o dia mais longo de 2024 será de **19 horas e 09 minutos**. Em Bogotá, Colômbia, perto do equador, o dia mais longo durará **12 horas e 23 minutos**.

Lugares dentro dos círculos polares experimentam o Sol da Meia-Noite ou dia polar por alguns dias ou meses, quando o Sol não se põe.

Fonte: <https://starwalk.space/pt/>



"Palido Ponto Azul"

O Cientista que contribuiu para a popularização da conquista do Cosmos

Carl Edward Sagan – Cientista Planetário. (9/11/34 - 20/12/96)

Sua carreira acadêmica foi notável com importantes passagens por instituições como Harvard e, posteriormente Universidade Corel, onde foi Professor e fundador do Laboratório de Estudos Planetários.

Porém foi sua colaboração com a Nasa que consolidou seu nome na história da Exploração Espacial, com o projeto Apolo, que levou o homem à Lua e nas sondas Voyage, Pionner e Galileu, que enviaram dados valiosos sobre planetas e luas distantes.

Ele também foi um dos maiores divulgadores científicos de sua geração. Sua série de TV “Cosmos uma viagem pessoal”, lançada em 1980, é considerada um marco da popularização da ciência.

Com sua maneira de se comunicar de forma clara e envolvente ele trouxe a cosmologia e a astronomia para a televisão, tocando corações e mentes de milhões de pessoas ao redor do mundo. A série teve grande impacto e inspirou uma nova geração de cientistas e curiosos.

Em 1990, Sagan se tornou famoso por sua interpretação de uma das imagens mais icônicas da história da exploração espacial: o “Pálido Ponto Azul”, uma foto da terra, tirada pela sonda Voyage 1 a mais de 6 bilhões de quilômetros de distância.

Ao contemplar esse minúsculo ponto azul flutuando no vasto cosmos, Sagan fez uma reflexão profunda sobre a fragilidade e a importância do nosso planeta afirmando: “olhe novamente para aquele ponto. Está aqui. É o lar. Somos nós”.

Ele usou essa imagem como um símbolo da unidade e da vulnerabilidade da humanidade, pedindo aos habitantes da Terra que reconhecessem sua responsabilidade em cuidar do planeta e uns dos outros.

Fonte: Flipar, Wikipedia.

Pequisa e texto:
Luiz Beatriz de Souza
Comissão do JGS

JORNAL GEROSAÚDE

Elaborado por idosos da Geriatria do HCFMUSP
1ª edição divulgada em Julho de 2002

comissao.do.jornal@gmail.com

Comissão

Coordenadora: Maria Aquimara Zambone Magalhães (Nutricionista)

Colaboradores:

Alcides da Cruz Gomes
Antero Lourenço Teixeira
Carlos Alberto Baccaro

Emília Simone Macêdo Peres
Eraldo José Lima Marques
Francisca Francineide dos Reis

José Cascione (Zico)
Luiz Beatriz de Souza
Olinda Castilho Escobal

Conselho Consultivo

Adília de Oliveira Malta - Auristela Batista Lopes - Valmari Cristina Aranha Toscano