

JORNAL GEROSAÚDE

Porque saúde não tem idade

www.gerosaude.com.br

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

Ano 18 / Edição 70 / Dezembro de 2019 / Tiragem: 500 Exemplares / Distribuição Gratuita



A ESTRELA DE NATAL



Imagem: Internet

Quando a estrela brilhou e iluminou todo céu há alguns milhares de anos atrás, os três magos interpretaram a mensagem e souberam que o Rei dos Reis havia nascido para libertar e salvar a humanidade do mal e do pecado que reinava no mundo até então.



Imagem: Internet

Quando os reis levaram seus presentes, acredito que muitos não sabem o significado de cada presente.

A MIRRA é para curar as feridas dos homens.

O INCENSO para perfumar e envolvê-los com a Mística divina.

O OURO simbolizando a salvação oferecida pelo Filho de Deus aos homens de boa vontade.

Vamos pensar em tudo isso, vamos enfeitar nossas casas e portas num Espírito Natalino, formando nuvens de esperança num céu de bondade em cada coração e desejo de felicidade.

Lares vão se iluminar numa magia sem maldade, apenas amor neste lindo dia, as ruas estarão to-

das iluminadas para a grande festa.

Na festa deve prevalecer apenas o sentimento mais sublime, JESUS é o centro das atenções e ele abençoa cada coração com alegria, desejo de fazer o bem, de conceder o perdão e esquecer tudo aquilo que não faz bem.

Se cada ano evoluirmos um pouco mais como seres humanos certamente teremos Natais cada vez mais felizes, e quando tocar "... Então é NATAL e o que você fez o ano termina e o outro começa outra vez...", poderemos dizer "EU ME FIZ MELHOR" e talvez seja esse o verdadeiro caminho de um Natal Feliz.

Vamos desejar a todos um feliz Natal, e que dois mil e vinte seja um ano de esperança e de muitas bênçãos, para podermos trabalhar com dignidade e muito amor.

FELIZ NATAL A TODOS E UM PRÓSPERO ANO NOVO.

Olinda Castilho Escobal
Comissão JGS

Atividades GEROSAÚDE

Quer saber tudo sobre atividades e eventos patrocinados pelo Programa GEROSAÚDE, como: Palestras, Cursos e Oficinas, patrocinados pelo Programa GEROSAÚDE, destinados às pessoas da

3ª Idade aqui no Hospital das Clínicas, inteiramente gratuitos? As informações podem ser obtidas através do Site: www.gerosaude.com.br, e-mail: jornal.gerosaude@gmail.com

Telefone: 2661-8021 ou pessoalmente, procurando o Espaço PRO-PES no Prédio dos Ambulatórios, subindo a rampa, entre o 5º e 6º andar.

Comissão do Jornal

Bazar GEROSAÚDE



Dia 13 de novembro foi realizado no Espaço ECOS o nosso Bazar GEROSAÚDE (Delícias da Vovó), com mesas de salgados, bolos, café, leite, sucos e refrigerantes. Também teve bijuterias, roupas, artesanatos e nossos tradicionais panos de pratos. Contamos com a colaboração e a presença dos ga-

mistas de 2019 e anos anteriores, membros do GeroSaude e também de profissionais do Serviço de Geriatria do HC-FMUSP.

Foi muito produtivo e prazeroso. Contamos com todos para o próximo ano.

*Auristela Batista Lopes
Comissão JGS*

LAZER E CULTURA

Programa “Rua da Gente”

A Prefeitura de São Paulo criou no dia 09/09/2019 o Programa Rua da Gente, uma evolução do Programa Ruas Abertas, por meio das Secretarias Municipais de Esportes e Lazer, Cultura e Relações Sociais, que visa estimular a ocupação do espaço público com atividades esportivas e brincadeiras gratuitas, sempre aos sábados e domingos, em diversas ruas da capital. No atual Programa oferecerão 320 edições sendo 100 em 2019 e 220 no ano que vem, sendo ao menos quatro edições por fim de semana em todos os cantos da cidade, em especial as regiões mais periféricas.

As atividades serão divididas em quatro polos, idealizados para atenderem uma grande quantidade de público, com possibilidades para pessoas de todas as idades, são eles:

- Práticas esportivas: atletismo, basquete, futebol, futsal e lutas;

Imagem: Internet



- Corporais: alongamentos, exercícios funcionais, crossfit e street dance;
- Lazer: brincadeiras tradicionais e contemporâneas, gincanas e oficinas de artesanato; e
- Integrativas e complementares: práticas terapêuticas, danças e meditação.

As ações do Programa tiveram início no dia 15/09/2019, na Zona Norte.

Consulte sua subprefeitura e veja como está a programação na sua região. Lembre-se que até 2019 há programações planejadas.



Dezembro 2019 e férias de Janeiro 2020, esta é uma época diferenciada e especial do ano, por isto procure se informar na sua re-

gião, bairro ou mesmo em outras regiões/bairros, o que está acontecendo de diferente e que você pode participar.

DEZEMBRO tem sempre as lindas mensagens natalinas através de apresentações musicais nos metrô, ruas, igrejas, clubes, restaurantes e até mesmo na televisão! E também decorações nos shoppings, ruas, residências, parques, Procure não perder.

E aí vem JANEIRO férias, se programe para descansar, curtir a família e também os amigos. Jogar conversa fora, brincar, rir, cantar e dançar, se sentir a vontade. Mas faça por você uma "revitalização" de primeira. Para em FEVEREIRO contar bastante causos!

Fonte: <http://www.capital.sp.gov.br/noticia/prefeitura-de-sao-paulo-lanca-o-programa-rua-da-gente>

Adília de Oliveira Malta
Francisca Francineide dos Reis
Comissão JGS

Natal na roça

Véspera de Natal. Um pinheiro com os galhos cobertos de algodão; em uma prateleira, algumas frutas agrupadas; estendida na mesa, uma toalha avermelhada, e, no cantinho da sala, um pequeno presépio feito de palha, sabugo de milho e cascas de café. A luz da lamparina alumia o ambiente simples.

- Hoje, é véspera de Natal. Vamos reunir a família em volta da mesa para comemorar, e não durmam cedo demais, meninos!

- Pai, que horas vamos rezar?

- Às dez horas. Vamos rezar, cantar um pouco e depois comer aquele peru que nós criamos e que a mãe assou hoje. Vamos começar logo.

- Pai – perguntou Celinho – o papai Noel vai trazer presentes?

- Não sei. Tem ano que ele passa,

tem ano que não. Mas deixe a alpargata na janela, quem sabe ele passa! - Antes de começar a ceia vamos nos abraçar. É o abraço da alegria, do perdão para que possa existir Natal. Não tenham raiva de ninguém e esqueçam as briguinhas do dia a dia - disse a mãe.

Noite Feliz - tradicional música natalina - tocava no rádio de pilha.

E saborearam a carne, tomaram refrigerantes, comeram frutas e um doce de pêssego preparado pelas moças da casa. Havia no local uma paz contagiante. Aquela casa simples, sem nenhum luxo, piso de tijolo encerado, comemorava o Natal, como todos os anos.

Depois de desejarem feliz Natal uns aos outros, todos foram dormir, em cama de colchão de palha. João, Cé-

lio e o irmão menor deixaram as alpargatas na janela e ficaram de olhos abertos para ver se papai Noel passava, mas, cansados, logo dormiram. À meia noite, o pai, a mãe e os filhos maiores se levantam, descalços, e suavemente colocam, nas alpargatas de cada menino, uma pequena lembrança: um brinquedo simples comprado na cidade e guardado para aquela noite. Nenhum deles acordou. Dormiam todos placidamente.

Os sinos tocam na Capelinha. Noite silenciosa! A lamparina está apagada, mas naquela casa brilha uma luz criança.

É Natal. O menino Jesus acaba de nascer!

Walter Peres Chimello
Texto e imagem da internet
Comissão do JGS

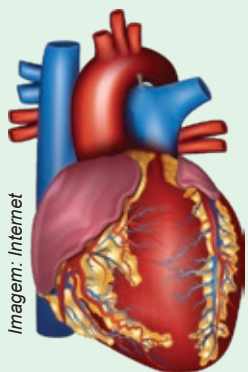


Imagem: Internet

Como cuidar do seu Coração

No dia 22/10/2019 no Salão Amarelo do Centro de Convenções do HC, tivemos o curso "Como Cuidar do Seu Coração", ministrado por profissionais de diversas especialidades do InCor HCFMUSP, objetivando transmitir orientações para uma melhor saúde cardiovascular. Este curso foi dirigido às pessoas de todas as idades especialmente aos idosos.

Vários temas foram apresentados pelos profissionais participantes: Dr. Horácio Gomes Pereira - Médico Cardiologista com farto discorrimento de como "Cuidar do Coração"; Dra. Alessandra Menegon - "Medicamentos: Mitos e verdades".

Após o coffee break a Psicóloga Andréa Torres -

"Identificando e aprendendo a conviver com o estresse e a depressão". Após o almoço o Prof. Dr. Newton Nunes - "Benefícios do exercício físico para o coração"; Assistente Social, Dra. Elaine Fonseca Amaral - "Direitos Sociais na Saúde: Quais e como acessá-los" e, por último, Bruna Tomaz e Júlia Souto - Nutricionistas - "Nutrição saudável: - Ajudando a prevenir e tratar as doenças cardiovasculares - Dicas da cozinha saudável - Conhecendo os alimentos para uma boa escolha".

Este evento é promovido anualmente no mês de Outubro, das 08:00 às 16:00h e, desta vez, contou com a coordenação impecável da Dra. Mitsui Isosaki.

Luiz Beatriz de Souza
Comissão JGS

Envelhecimento e Tecnologia

Dr. Alexandre Leopold Busse

Médico Geriatra Assistente

Doutor do Serviço de Geriatria do Hospital das Clínicas da FMUSP



Vivemos uma época onde dois fenômenos inéditos estão ocorrendo simultaneamente: o envelhecimento populacional e os avanços tecnológicos.

Assim surgiu a Gerontecnologia que é o campo de estudo que envolve tecnologia e envelhecimento para garantir saúde, plena participação social e independência.

Abrange conhecimentos biológicos, sociais e psicológicos relacionados ao processo de envelhecimento aliados aos avanços tecnológicos da física, química e das engenharias: civil, mecânica, industrial, informação e da comunicação.

A gerontecnologia se propõe a preencher as necessidades e ambições das pessoas idosas em diferentes ambientes que estão inseridas. Assim, alguns temas se destacam:

saúde, autoestima, vida diária, comunidade, mobilidade e lazer.

Entre as demandas da saúde existe uma busca pelo monitoramento de doenças crônicas, do gerenciamento da saúde e de medicamentos utilizando tecnologia da informação e comunicação envolvendo a pessoa idosa, a equipe multidisciplinar, a família e cuidadores.

A tecnologia assistida vem se desenvolvendo e auxiliando as pessoas com deficiências e necessidades especiais a terem maior independência e qualidade de vida.

O desenvolvimento de produtos e serviços vem aumentando em torno da prevenção de quedas. Alguns exemplos, desde a prevenção até a monitorização: ambientes inteligentes, acionamento automático da iluminação, acelerômetros que detectam mudanças de posição avisando uma central de controle.

Outro foco tem sido nas diferentes necessidades do cuidado nas demências, desde fases leves até avançadas. Surgem dispositivos que proporcionam treino cognitivo (jogos em tablets e celulares), lembretes de compromissos ou de atividades diárias, manutenção de independência e autonomia (telefone adaptado com rostos dos familiares nas teclas), maior segurança no domicílio (controle de gás, da saída). Até mesmo um robô interativo chamado PARO que simula reações de um animal de estimação e ajuda a minimizar alterações de comportamento.

Entretanto a Tecnologia do Cuidado não envolve apenas o desenvolvimento de tecnologia dura com equipamentos caros, mas também boas ideias, processos e estratégias resolutivas que podem ser simples e baratas. Esse conjunto é classificado como tecnologia leve, que depende do conhecimento e das ações diretas das pessoas.

Há pouco, aconteceu o 3º Congresso de Gerontecnologia em São Paulo e trouxe muitas inovações, possibilidades de pesquisa, experiências internacionais e a certeza de que temos ainda muito que evoluir ou estaremos destinados a importar inovações caras e certamente apenas uma pequena parcela de idosos com maior renda terão acesso. As inovações estão sendo perseguidas em temas como: mobilidade urbana, transportes, entretenimento, conforto, construções, trabalho e inclusão digital.

Silver Economy (Economia prateada), que é considerada a parcela da economia relacionada às demandas e necessidades dos idosos, vem aumentando a cada ano. Na Europa, a silver economy já representa 40% do consumo. Assim, as atividades econômicas relacionadas à produção, mercado e consumo de bens e serviços para as pessoas idosas passaram a ser altamente relevantes. Portanto é possível deslumbrar o mar de oportunidades e perceber todo o potencial da Gerontecnologia.

Sexualidade no Idoso – Parte II

Cuidados e alertas com as Infecções sexualmente transmissíveis (ISTs)

Ângela Henrique

Enfermeira

Especialista em Sexualidade Humana pela FMUSP

Especialista em Saúde da mulher pela FSPUSP



Nos últimos 10 anos, o número de pessoas idosas com ISTs, entre elas o HIV, cresceu em torno de 103%, segundo o Ministério da Saúde (2018). Entre 2006 e 2018 o número de casos aumentou em 81%, atingindo tanto os homens quanto as mulheres. Os cuidados de prevenção são necessários em toda população sexualmente ativa (independentemente da idade). O que acontece com o público idoso é que não utilizam o preservativo porque existem preconceitos e crenças equivocadas, como o fato de acreditar que o preservativo previne somente gravidez ou que tira completamente a sensibilidade ou terá perda de ereção. O desconhecimento das opções no mercado para prevenção, também é outro fator, vejo essa queixa frequente nas palestras que ministro, quase todas as idosas relatam que não conhecem o preservativo feminino

(ou nunca ouviram falar) e quem teve contato não sabe usar. Esses materiais (preservativo feminino, masculino e lubrificantes) estão disponíveis gratuitamente em qualquer serviço de saúde como Unidades Básicas de Saúde (UBS). Para essas informações chegarem até os idosos, os profissionais de saúde possuem papel fundamental na abordagem, principalmente sendo uma equipe interdisciplinar, onde os idosos poderão manifestar suas dúvidas, medos e queixas, seja para o médico, enfermeiro, psicólogo, fisioterapeuta etc.

Alguns fatores que podem interferir negativamente no desempenho da sexualidade:

Diabetes, Hipertensão, Tabagismo, Alcoolismo, Uso de medicamentos, Hormônios (menopausa) e Fatores de ordem psicológica (estresse, depressão, traumas, baixa autoestima)

Alguns fatores que podem melhorar a sexualidade:

Fazer atividade física regular, alimentação saudável, bom relacionamento com o parceiro(a), lazer, ser aderente ao tratamento de doença pré-existente (ex. diabetes, hipertensão)

DISSEX - Ambulatório de Sexualidade do Serviço de Geriatria do HC-FMUSP

Foi pensando nesses aspectos e na saúde sexual da pessoa idosa que o Serviço de Geriatria criou

em 2013 o Ambulatório de Sexualidade no idoso (DISSEX), onde aborda as queixas dos pacientes (acima de 60 anos) em consultas interdisciplinares (médico, enfermeira e psicóloga), além de ser um ambiente rico para os residentes aprimorarem o seu conhecimento e desenvolver um olhar mais direcionado em seus atendimentos. Selecionei algumas dúvidas que são as mais frequentes nos atendimentos do consultório:

1ª) O homem acima de 60 anos mantém capacidade de reprodução?

Sim. Apesar da produção dos espermatozoides e o volume do sêmen diminuírem com o envelhecimento. Esse processo não é interrompido com a idade e vai até o final da vida do homem. Diferente da mulher que tem um período fértil definido biologicamente, e com chegada da menopausa é cessada

2ª) É normal sentir dor durante a relação sexual (dispa reunia)?

Não. O ideal é procurar uma avaliação médica. Tem várias medidas para tratamento.

3ª) É normal ficar sem desejo sexual após a menopausa?

Não. Mas na menopausa há uma redução dos hormônios progesterona e do estrogênio. O estrogênio (hormônio sexual feminino produzido nos ovários) possui im-

portantes funções na vida da mulher, como: desenvolvimento das características sexuais (tamanho dos seios, textura e brilho da pele), regularização e controle do ciclo menstrual, além de preparar o útero para uma possível gravidez. Outros pontos também podem interferir na libido, são eles: fatores genéticos, fatores ambientais, paridade, uso prévio de anticoncepcionais, índice de massa corporal e antecedentes familiares. Entretanto não é comum todas as mulheres terem essa queixa. O ideal é procurar uma orientação médica para avaliação e tratamento.

4ª) É verdade que por ser idoso não tem risco de se contaminar pelas Infecções Sexualmente Transmissíveis – ISTs)

Mito. Todas as pessoas de qualquer idade podem se contaminar pelas ISTs. O uso de preservativos é até o momento a maneira mais segura para ter relação saudável e com responsabilidade.

5ª) É verdade que por ser idoso não pode ter desejos sexuais?

Mito. Os desejos sexuais fazem parte da libido, é preciso e vital tê-los para exercer a sexualidade. Seja para viver a sexualidade de forma individual ou acompanhada.

6ª) Quais exames para homem e mulher nessa esfera?

Homens e mulheres podem fazer qualquer exame para prevenção, diagnóstico ou tratamento de doenças. Vai depender da orientação

médica. Os mais indicados são: Para as mulheres: o Papanicolau e para os homens: o peniscopia, Citologia Oncótica Anal (Papanicolau masculino), PSA e exame de toque retal para detectar câncer de próstata.

7ª) Qualquer homem pode tomar o Sildenafil (medicação para disfunção erétil) sem orientação médica?

Não. O medicamento apesar de ser comprado sem receita, não é indicado para todo paciente. Este medicamento usado de forma indevida e sem prescrição médica pode trazer sérios problemas de saúde para o paciente. O ideal é ter uma avaliação do médico antes de usá-lo.

MENSAGENS E POESIAS

Súplica



Imagem: Internet

E uma estrela brilhou em Belém

Anunciando o nascimento de Jesus, o filho de Maria.

Belquior, Baltasar e Gaspar vieram adorá-lo.

Trouxeram ouro, mirra e incenso, nasceu o salvador do mundo, quanta alegria.

Mas quantas crianças nascem em manjedouras, não se chamam JESUS,

Tiveram seu destino: miséria, vícios, prisões.

Glória a Deus nas alturas e paz na terra aos homens de boa vontade

Cantam os rabinos

Mas lá longe bem longe em uma guerra fratricida

Homens de má vontade ensanguentam Jesus, incendiam, matam e morrem,

Por quê? Para que? Homens de boa vontade vivam na paz, no luxo e na riqueza!

Admirando aqueles que lá longe incendiam, matam e morrem.

Natal de 2019 volta Jesus, vem nos salvar, enxotar os vendilhões do templo

Dá paz aos homens de má vontade e abençoa os filhos da miséria.

Marques Junior
Comissão JGS

Quem é poeta?

O nome poesia é formado por 2 consoantes e 4 vogais.

O poeta é um ser diferenciado, tem que estar bem humorado para que sua visão infinita nos versos de suas poesias. O cérebro do poeta é um viajante, hora perto, hora distante, procurando algo mais.

A poesia vem da brisa do mar, vem do sol, vem da lua, na grandeza de um sorriso e na meiguice de um olhar e na inocência de uma criança que cambaleando não sabe que lado tomar.

Eu queria ser um poeta, passei noites, passei dias para fazer uma

poesia, mas ela já estava pronta. Uma poesia não se afronta ela é mansa, ela é macia, já estava do meu lado, ela até me perseguia. Eu como um primitivo não acreditava que das minhas simples palavras, ela queria mostrar minhas poesias.

José Cascione (Zico) - Comissão JGS

Paciência

Paciência é uma grande virtude que, diante de uma adversidade, é só manter a calma é bem diferente de passividade e ela vem do fundo de nossa alma.

Paciência também é importante na busca de certas concretizações só assim teremos maior chance de encontrar verdadeiras realizações.

Ela nos leva a lidar com a dificuldade, se for bem entendida e isso pode muito significar uma grande melhora na qualidade de vida.

Além de trazer esperança, nos conduz ao amor verdadeiro, melhora o temperamento, evita o fracasso e nos traz felicidade o ano inteiro.



Imagem: Internet

Deus deu-me paciência, em forma de guloseima, estava gostosa como nunca vi e, de tão gostosa que era, toda a minha paciência eu comi.

*Alcides da Cruz Gomes
Comissão JGS*

BANDEIRA PAULISTA

Um pouco da sua história



Imagem: Internet

A bandeira do Estado de São Paulo foi uma criação do escritor e jornalista Júlio Ribeiro, com a intenção de que fosse a bandeira do Brasil.

A bandeira contém seis listras brancas e sete pretas, que representam o dia e a noite em que os paulistanos lutaram pelo bem do estado. Possui um retângulo vermelho que representa o sangue derramado, um mapa do Brasil em azul considerada a cor da pujança. Há também quatro estrelas amarelas.

Como se pode notar as cores que caracterizam o Estado de São Paulo são: PRETO, BRANCO, VERMELHO, AZUL E AMARELO.

Foi no dia 25 de janeiro de 1954 quando São Paulo comemorava seu quarto centenário de fundação, que ouvi pela primeira vez a explicação do significado da bandeira paulista, dada pelo poeta Guilherme de Almeida, em seu discurso comemorativo ao aniversário da cidade de São Paulo e que é o seguinte: DIA E NOITE DAREI MEU SANGUE E MEU OURO PELO BRASIL.

*Alcides da Cruz Gomes
Comissão JGS*



Imagem: Internet

Energia Eólica

Energia eólica é a transformação da energia do vento em energia útil, tal como na utilização de aerogeradores para produzir eletricidade, moinhos de vento para produzir energia mecânica ou velas para impulsionar veleiros. A energia eólica, enquanto alternativa aos combustíveis fósseis, é renovável, está permanentemente disponível, pode ser produzida em qualquer região, é limpa, não produz gases de efeito de estufa durante a produção e requer menos terreno. O impacto ambiental é geralmente menos problemático do que o de outras fontes de energia.

Os parques eólicos são conjuntos de centenas de aerogeradores individuais ligados a uma rede de transmissão de energia elétrica. Os parques eólicos de pequena dimensão são usados na produção de energia em áreas isoladas. As

companhias de produção elétrica cada vez mais compram o excedente elétrico produzido por aerogeradores domésticos. Existem também parques eólicos ao largo da costa, uma vez que a força do vento é superior e mais estável que em terra e o conjunto tem menor impacto visual, embora o custo de manutenção seja bastante superior. Em 2010, a produção de energia eólica era responsável por mais de 2,5% da eletricidade consumida à escala global, apresentando taxas de crescimento na ordem dos 25% por ano. A energia eólica faz parte da infraestrutura elétrica em mais de oitenta países. Em alguns países, como a Dinamarca, representa mais de um quarto da produção de energia.

A energia do vento é bastante consistente ao longo de intervalos anuais, mas tem variações significativas em escalas de tempo curtas. À medida que cresce a proporção de energia eólica numa determinada região, torna-se necessário aumentar a capacidade da rede de modo a absorver os picos de produção, através do aumento da capacidade de armazenamento, e de recorrer à importação e exportação de eletricidade para regiões adjacentes quando

há menos procura ou a produção eólica é insuficiente. As previsões meteorológicas auxiliam o ajustamento da rede de acordo com as variações de produção previstas.

A energia eólica é importante porque é complementar ao nosso potencial hidráulico instalado, mesmo porque ela não consome água, pois é um bem, que está se tornando mais escasso a cada dia que passa.

Pesquisando outras formas de obtenção de energias, encontramos algumas bastantes exóticas, que achamos por bem trazê-las aqui:

- Turbina eólica – utiliza levitação magnética para produzir, hoje, até 1GW de energia.
- Balão gerador de eletricidade. Balão com possibilidades de gerar eletricidade a partir do vento, já em fase de teste.
- Turbina inspirada nas nadadeiras de baleias e golfinhos.

Para se conseguir informações mais detalhadas consultar:
<http://www.imnovacaotecnologica.com.br/noticias/noticia.php>

*Luiz Beatriz de Souza
Silvino Barros de Sousa
Comissão JGS*

Jornal GEROSAÚDE

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

Comissão

Coordenadora: Valmari Cristina Aranha (Psicóloga)

Colaboradores

Adília de Oliveira Malta
Antero Lourenço Teixeira
Auristela Batista Lopes
Carlos Alberto Baccaro
Eraldo José Lima Marques

Francisca Francineide dos Reis
José Cascione (Zico)
Luiz Beatriz de Souza
Nelson Pedro Bertaglia
Olinda Castilho Escobal
Silvino Barros de Souza

jornal.gerosaude@gmail.com



Rua São Leopoldo, 458
tel. 2692.1696
graficaspadari@uol.com.br
spadariproducoesgraficas.com.br