

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 23 - Edição 94 - Dezembro de 2025 - Distribuição Livre - ON LINE



*É
Natal!!!!*

PROGRAMA GEROSAÚDE EM AÇÃO

Na Associação Atlética Acadêmica Oswaldo Cruz - AAAOC – teve início no dia 28 de setembro de 2025, a Semana do Idoso do Hospital das Clínicas da FMUSP. Nesta 14ª Caminhada, Lazer e Saúde, contou com inúmeras participações e muita emoção.

No final da caminhada mais fotos e o tão esperado registro; a foto de todo o grupo. Em seguida, comemoração! Muitos comes e bebes na confraternização das pessoas idosas – Outubro Prateado - SENSACIONAL -

Houve atividades nos dias 1º a 3 de outubro, no Espaço Berilo Langer. No primeiro dia houve a Abertura Solene: **DIA DA PESSOA IDOSA**. Palestra Magna com a Prof.ª Dra Renata Ferretti-Rebustin e Dr Murilo Bacchini Dias (Geriatra), sobre Saúde Planetária: interações e impactos na vida da pessoa idosa. Oficina com movimento com as fisioterapeutas Deise Ferreira e Poliana Silva; apresentação musical com o Coral FMUSP.

As atividades contaram com público significativo,

muito animado e participativo – OS 60+ A oficina sobre rotina e sua contribuição para o processo de envelhecimento, foi uma atividade dinâmica de excelência.

Outras palestras interessantes: *Os impactos do isolamento social para a pessoa idosa – como podemos evitar? *Repensando o uso do álcool e do tabaco. *Interface entre audição, deglutição e memória no envelhecimento. *Prevenção de demências. *Nutrição para um cérebro saudável: dicas e estratégias. E os *Remédios no dia a dia - dicas práticas para cuidar bem da saúde.

Contaram com nomes ilustres de profissionais comprometidos: Luciana Ishimitsu (Terapeuta Ocupacional); Bianca Perez (Assistente Social); Analuci Silva (Psicóloga); Cirley Novais (Fonoaudiólogo), Dra Claudia Suemoto (Geriatra), Elci Fernandes Nutricionista; Priscilla Alves e Carolina Peruzzo (farmacêuticas). Enfim, foi Show.

Textos e Fotos:

Rute Maria da Silva Candido

Comissão do JGS



Participantes da Caminhada



Luciana - Educadora Física
Rozany - Coord. Administrativa
Douglas - Prof. Mestre Ed. Física
Dr. Alexandre - Sup. Gerosaúde



Confraternização

São Paulo passou a integrar oficialmente a **Rede Global para Cidades e Comunidades Amigas das Pessoas Idosas**, iniciativa da Organização Mundial da Saúde (OMS) e da Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS).

O certificado foi entregue ao prefeito Ricardo Nunes dia 27 de outubro de 2025, durante a abertura do 7º Fórum São Paulo da Longevidade, no Expo Center Norte, pelo representante da OMS no Brasil.

A certificação reconhece o trabalho que a Prefeitura vem desenvolvendo para tornar São Paulo uma cidade mais acolhedora, acessível e justa para todas as idades, especialmente para a população idosa, que já ultrapassa 2 milhões de pessoas.



[Clique aqui para acessar mais informações](#)

A Comissão do Jornal Gerosaúde no seu último encontro presencial deste ano, dia 08/12, reuniu-se para o fechamento da edição de Dezembro do Jornal e encerrar as atividades do ano.

Na ocasião, com a presença de

quase todos seus membros, realizou-se uma alegre confraternização, quando todos puderam manifestar seus votos de Boas Festas e esperanças para o próximo ano de 2026.

A Comissão





NATAL ILUMINADO

A cidade de São Paulo recebe de 27 de novembro a 6 de janeiro a programação do **Natal Iluminado 2025 e do Réveillon na Avenida Paulista**.

O Natal Iluminado 2025 transforma a capital em um circuito contínuo de luz e cultura, com todas as regiões da cidade recebendo cenários temáticos, oficinas gratuitas, decoração especial e programação diária.

Todas as 32 subprefeituras terão uma árvore de Natal de 13,5 metros de altura. As vias que dão acesso às zonas Norte, Oeste, Leste e Sul estarão iluminadas e enfeitadas. As avenidas 23 de maio, Radial Leste, Braz Leme, Sumaré, Giovanni Gronchi e Marginais recebem iluminação natalina, assim como os Parques Ibirapuera, Carmo, Villa-Lobos, Anhanguera e Chácara do Jockey

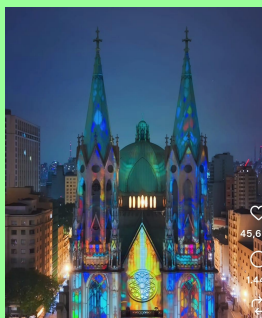
Avenida Paulista:

Terá a maior cenografia já instalada, com 290 arcos iluminados formando um túnel contínuo, iluminação no Parque Trianon e apresentações artísticas no vão livre do MASP.

Réveillon na Paulista: com palco e painel LED cenográfico, será o maior já realizado pela cidade, com 14 horas ininterruptas de música e atrações que se apresentam a partir das 14 h do dia 31 de dezembro. Sobem ao palco, Padre Marcelo Rossi, Frei Gilson, João Gomes, Belo, Maiara e Maraísa, Ana Castela, Simone Mendes e Latino. A festa terá ainda 15 minutos da maior queima de fogos silenciosa já registrada em São Paulo.

Centro Histórico:

Até 6 de janeiro, o Centro Histórico funcionará como um circuito de atrações gratuitas, com mais de 50 pontos icônicos iluminados e decorados em prédios históricos como: **Catedral da Sé, Teatro Municipal, Pátio do Colégio e Prefeitura com projeções mapeadas** com 9 sessões diárias entre 19h20 e 21h40.



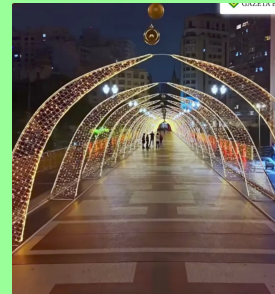
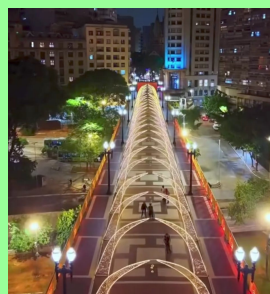
O **Largo São Bento** abriga uma **Vila Temática** com pista de patinação no gelo, árvore gigante e presépio, das 14h às 23h.

A **Praça da Sé** recebe o **espaço Brincar no Natal**, com brinquedos infláveis, Casa do Papai Noel e atividades diárias, das 11h às 20h.

A **Cidade das Crianças** terá apresentações de corais natalinos, cortejos, cenários interativos e a circulação de ônibus iluminados pelo Centro e pela Avenida Paulista.

O **Edifício Matarazzo** exibe uma Árvore de Natal de 18 metros, uma figura de Papai Noel de 6,5 metros e um show de luzes entre 19h e 23h.

O **Viaduto Santa Ifigênia** ganha arcos iluminados, painéis e guirlandas.



No **Pátio do Colégio** o presépio ganha projeções temáticas todas as noites.

Parque Ibirapuera:



A **Árvore de Natal**, nas cores verde e amarela tem 57 metros de altura, mais de 300 mil luzes de LED, acendendo todos os dias a partir das 19h30. Além de poder ver a árvore por dentro, tem também o tradicional show de luzes no lago revelando a magia do Natal. Diariamente, às 19h30, 20h30 e 21h30.

Parque Villa-Lobos:

O maior Natal de São Paulo traz uma experiência mágica e imersiva no Parque Villa-Lobos, com uma Vila Mágica repleta de luzes, histórias, sons, aromas e experiências para todas as idades. Terá também a tradicional **Parada Natalina, Tour pela Casa do Papai Noel, Palco da Fábrica de Brinquedos, Feira Natalina e Museu de Brinquedos**. A **Árvore de Natal**, com visitação gratuita, tem estrutura de 55 metros de altura, 288 mil pontos de luz e tem na base um carrossel imersivo de 26 metros. A **Roda Gigante**, localizada ao lado do parque, oferece um vista panorâmica de 360 graus e possui 42 cabines com ar condicionado.

Ônibus Iluminados:

A capital ganha **linha especial diária**, partindo do Parque Dom Pedro, passando pelo Teatro Municipal, Pátio do Colégio, Praças da Sé e República, Parque do Ibirapuera e Av. Paulista. Além da linha diária, **terão passeios especiais de Natal** aos finais de semana, nos dias 6, 7, 13, 14, 20 e 21 de dezembro, sempre das 18h às 22h. As saídas serão do Shopping Interlagos e das estações de Metrô Vila Matilde e Parada Inglesa.

Textos e fotos:
Emília Simone de Macêdo Peres
Francisca Francineide dos Reis
Comissão do JGS

InCor: pioneirismo e compromisso com a diversidade e inclusão



Márcia Valéria Torres Toniolo
Gestora da Diversidade,
Equidade, Inclusão e
Acessibilidade- DEIA. Com
formação em Pedagogia, Pós-
graduada em Libras, Educação
Especial e Interpretação,
Emprego Apoiado.

O trabalho de acessibilidade e inclusão no InCor começou de forma tímida, mas visionária. Em 2003, a então recepcionista Valéria Torres iniciou um atendimento informal a pacientes surdos, buscando romper barreiras de comunicação que dificultavam o acesso à saúde. O que parecia uma iniciativa isolada logo ganhou força, com a crescente demanda e a sensibilidade institucional diante da necessidade de ampliar o cuidado inclusivo.

Com o passar dos anos, Valéria se capacitou em Comunicação Social, Relações Públicas, Publicidade e Propaganda e Pedagogia, além de se especializar com pós-graduações em Emprego Apoiado e Libras. Em 2015, foi convidada a integrar a equipe de Recursos Humanos, na área de Treinamento e Desenvolvimento, na qual pôde fortalecer o trabalho de acompanhamento de colaboradores com deficiência. Nesse mesmo período, o hospital acelerou o processo de contratação de pessoas com deficiência, em parceria com a Fundação Zerbini, promovendo oportunidades de crescimento profissional e ampliando o cumprimento da Lei de Cotas.

O grande salto, no entanto, veio em 2022, quando o InCor estruturou oficialmente sua área de Diversidade, Equidade e Inclusão (DE&I). Pioneiro dentro do Hospital das Clínicas, o Instituto tornou-se o primeiro a contar com uma equipe dedicada não apenas a garantir acessibilidade para pacientes,

mas também a acompanhar colaboradores em toda a sua jornada.

A área de DE&I atua de forma ampla: acompanha pacientes surdos e com deficiência auditiva, pacientes cegos ou com baixa visão em toda a jornada hospitalar; oferece suporte a colaboradores com deficiência desde o processo seletivo até a contratação, adaptação e integração às equipes; e promove treinamentos específicos sobre diversidade e inclusão para áreas técnicas, lideranças e novos colaboradores durante a integração.

Hoje, a equipe de DE&I do InCor é formada por analista de DE&I, intérpretes e instrutores de Libras, auxiliares administrativos, jovem aprendiz e pesquisador. A gestão é comandada por Valéria Torres, com o apoio do analista de Diversidade e Inclusão, André Farias — psicanalista, educador executivo, professor e intérprete de Libras, palestrante e coautor do livro “Virei líder, e agora?”, que contribui diretamente para a condução estratégica do setor. À frente da diretoria executiva está Dr. Fábio Kawamura.

Esse esforço pioneiro foi reconhecido nacionalmente. Em 2024, o InCor recebeu Menção Honrosa no **Prêmio Justiça e Saúde do Conselho Nacional de Justiça (CNJ)** pelo projeto *Inclusão e Equidade em Saúde*. A iniciativa destacou as práticas de fortalecimento da cidadania por meio da acessibilidade comunicacional, da inclusão de pessoas surdas e com deficiência nos atendimentos hospitalares, além do respeito às pessoas trans em toda a sua jornada, assegurando o uso do nome social.

Com duas décadas de trajetória, o InCor mostra que a diversidade e a inclusão não são apenas valores institucionais, mas pilares de uma assistência mais humana, equitativa e transformadora.



Captação da Matéria:
Olinda Castilho Escobal
Comissão do JGS

Atendimento a Pessoa Idosa – SUS

O atendimento ou acesso aos serviços de saúde do SUS começa pela UBS (Unidade Básica de Saúde). Chamada assim de setor primário da saúde.

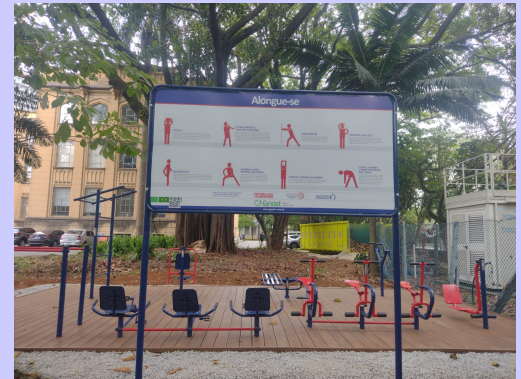
URSI (Unidade de Referência à Saúde do Idoso) é uma unidade de atenção secundária que oferece atendimento especializado para idosos fragilizados. Seu objetivo é garantir o acesso e promoção à atenção integral, por meio do (NAC) Núcleo de Apoio Gerontológico; acesso a uma avaliação multidimensional. É um polo formador em saúde às unidades do seu território, dando suporte à rede de atenção, coordenada pela Atenção Básica. As **URSI**s do município de São Paulo estão em todas as zonas e são no total de 13. Elas são referência às UBS que existem no seu território.

Os critérios de encaminhamento para URSI são: 1-Avaliação Multidimensional da pessoa idosa, que é um instrumento para categorizar a população idosa, em idosos independentes, pré-frágeis e frágeis e dependentes. 2- Demência, depressão grave, Parkinson, AVC. 3- Instabilidade e alteração de marcha e equilíbrio. 4- Quedas recorrentes. Mais informações na UBS próxima da sua casa.

URSI – GPS Geraldo de Paula Souza. Av. Dr. Arnaldo, 925, São Paulo. Contempla uma equipe de: 3 Geriatrias; 3 Assistentes sociais; 3 Enfermeiras; 1 Técnica de Enfermagem; 2 Psicólogas; 2 Fisioterapeutas; 1 Profissional de Educação física e outros profissionais. Agendei e visitei esse espaço e fui atendida pela profissional de educação física, Bianca de Araújo Evangelista, com especialização em Gerontologia. O espaço é amplo, existe um complexo de unidades trabalhando em conjunto. O cuidado e o carinho são visíveis nos olhos e abraços dos seus pacientes. As equipes criam uma proposta de intervenção pedagógico-terapêutica. Neste dia eles receberam de presente uma Academia ao ar livre.



Bianca de Araújo Evangelista
c/ Rute M. Cândido



Inauguração da Academia ao ar livre
URSI - Geraldo de Paula Souza

CENTROS-DIA PARA IDOSOS – Espaço de atenção diurna que oferecem cuidados, atividades de lazer e suporte aos idosos que necessitam de apoio, mas vivem em casa com seus familiares. O encaminhamento geralmente é feito por meio dos Centro de Referência Especializado de Assistência Social o CREAS. Funcionam de 2ª a 6ª feira, das 8h00 às 17h00. Abriga até 30 idosos. Existem 19 centros com 570 vagas. Procure informações no CRAS ou CREAS ([localizador de CRAS/CREAS do Governo Federal](#))

PAI – Programa de Acompanhamento de Idosos. Oferece assistência aos idosos em situação de vulnerabilidade social e fragilidade. Com equipes multidisciplinares que visitam o idoso em casa, para ajudar em atividades diárias, acompanhamento médico e social. Ajuda na organização dos medicamentos, orienta exercícios físicos e identifica dificuldades, ajudando a superação e combate o isolamento social.

CECCO – Centro de Convivência e Cooperativa para a promoção do envelhecimento ativo.

CRPI (Centro de Referência da Pessoa Idosa) e **PAPI** (Posto Avançado da Pessoa Idosa) da Cidade de São Paulo – **Direitos Humanos e Cidadania** – É UM ESPAÇO DE PORTA ABERTA (Você pode ir diretamente) ou fazer agendamento. Serviços Disponíveis: Gerontológico, Jurídicos, psicossocial; socioassistencial; atividades coletivas. TODOS GRATUITOS. Unidade Cambuci e Unidade Pinheiros. Na sua primeira visita, pode ser marcada uma consulta com um gerontólogo, para direcionar suas necessidades. (Para pessoas idosas independentes). Atendimento de 2ª a 6ª feira, das 9h00 às 16h00.



Conj. Hospitalar do Mandaqui
abriga o CRPI - Centro de
Referência da Pessoa Idosa



Prece de Natal

Neste Natal de todas as crianças, vai o meu pedido repleto de esperanças: Apenas uns poucos pedidos pois sei Senhor que por elas Tú tens um grande amor.

Perdoa-me Senhor por ser atrevido, mas sinto no ar tanta tristeza, tanto sofrimento e frieza dos homens que um dia foram crianças, que me vejo obrigado a assim agir neste natal.

Ó Senhor, dai às crianças deste mundo a Alegria de poderem gritar, correndo para o portão das casas: Papai chegou do trabalho, mamãe!

Ó Senhor, dai às crianças a segurança de poder ir as escolas sem o medo no peito, de no caminho uma bomba destruir as suas esperanças; de um dia poderem conquistar o seu diploma

Ó Senhor, às crianças deste mundo, dai o direito de ter em cada lar o pão e o vinho.

Ó Senhor, daí às crianças que se encontram em hospitais, o milagre da Sua cura.

Que posso eu pedir mais, Ó Senhor!?

Ó Senhor, só uma coisinha mais: dai aos dirigentes deste mundo o senso de humanidade que os impeça de ordenar guerras, que incendeiam, mutilam e matam.

Ó Senhor, por fim faço o pedido que desde nossos antepassados, desta sua criação, já pediram – sei que por depender só de nós, humanos, é um pedido um pouco complicado - mas peço mesmo assim: DAI, Ó SENHOR, A ESTE MUNDO A ALEGRIA DA PAZ E DO AMOR!

Texto:
Eraldo Marques
Comissão do JGS

Em janeiro de 2025, a cidade de São Paulo celebrará seus 471 anos.

Por que 25 de janeiro?

A data marca a fundação do Colégio dos Jesuítas, que deu origem à cidade. No dia 25 de janeiro de 1554, os padres José de Anchieta e Manuel da Nóbrega celebraram uma missa em um pequeno colégio (uma cabana de pau-a-pique) no alto de uma colina, entre os rios Tamanduateí e Anhangabaú.

A missa marcou o início do povoado de São Paulo de Piratininga, que cresceu em torno do colégio e se tornou uma das maiores metrópoles do mundo.

Como é Comemorado?

O aniversário da cidade é um feriado municipal e é marcado por diversos eventos, tradicionalmente com uma grande festa com shows gratuitos de artistas famosos quase sempre na Praça da Sé, considerado o "marco zero" da cidade. Desfile cívico-militar, programação cultural, entretanto ainda é cedo para detalhar essas atividades, mas é bom ficar "de olho" aguardando a agenda oficial das festividades.

Curiosidades sobre São Paulo

Dados Demográficos e Geográficos

População Estimada (2024): Aproximadamente 12,4 milhões de habitantes na capital. A Região Metropolitana de São Paulo supera 22 milhões, formando uma das maiores aglomerações urbanas do mundo.

Área: 1.521 km², uma das maiores áreas urbanas do mundo.

Altitude: Média de 760 metros, explicando o clima mais ameno. O ponto mais alto é o Pico do Jaraguá, com 1.135 metros.

Densidade Demográfica: Cerca de 8.200 hab/km², uma das mais altas do Brasil.

Gentílico: Paulistano (quem nasce no estado é paulista).

Economia: A Locomotiva do Brasil

PIB Municipal (2022): R\$ 1,2 trilhão. Se fosse um país, seria uma das 50 maiores economias do mundo, à frente de nações como Kuwait, Peru e Hungria.

Responsabilidade Econômica: Sozinha, a cidade responde por aproximadamente 10% de todo o PIB brasileiro.

Diversidade Econômica: Maior centro financeiro da América Latina, abrigando a B3 (Bolsa de Valores), sedes de grandes bancos e principais corporações do país.

Polo de Inovação: Possui centros de tecnologia e startups de ponta, como o Cubo Itaú e o Distrito Inovação.

Comércio e Serviços: O setor de serviços é o mais representativo, com destaque para comércio, finanças, consultorias e publicidade.

Infraestrutura e Mobilidade

Maior Frota de Helicópteros do Mundo: São cerca de 500 helicópteros registrados e mais de 200 helipontos.

Sistema de Transporte Público:

Congestionamento: A cidade é famosa pelos seus engarrafamentos. O recorde histórico foi de 309 km de lentidão acumulada na região metropolitana.

Aeroportos: Dois principais:

Cultura e Sociedade

Diversidade Cultural: Uma verdadeira salada cultural.

Gastronomia: Considerada a capital mundial da gastronomia pelo guia "Michelin Guide", com dezenas de restaurantes estrelados. Tem desde os tradicionais "pastel de feira" e "pão com mortadela" do Mercado Municipal até a alta cozinha.

Vida Noturna: Mais de 15.000 bares (do boteco ao bar temático) e uma cena cultural fervilhante, com teatros, casas de show e baladas para todos os gostos.

Verde Urbano: Apesar da selva de pedra, possui parques importantes como Ibirapuera, Villa-Lobos e Parque do Carmo, que oferecem lazer e contato com a natureza.

Desafios

Desigualdade Social: Contrastes extremos entre bairros de luxo e periferias com precariedade de serviços.

Habitação: Déficit habitacional e centenas de favelas.

Segurança Pública: Desafios comuns a grandes metrópoles.

Saneamento Básico: Ainda há áreas com carência, apesar de ser a cidade mais rica.

Curiosidades Inusitadas

Consumo de Pizza: Os paulistanos consomem mais de 1 milhão de pizzas por fim de semana.

Capital da Chuva de Granizo: São Paulo é a capital brasileira onde mais ocorre o fenômeno da chuva de granizo.

Cidade dos Museus: Possui mais de 110 museus, incluindo a Pinacoteca, o MASP (com seu vão livre icônico) e o Museu do Ipiranga (reaberto em 2022).

São Paulo é, portanto, uma cidade de superlativos, contradições, energia inesgotável e uma diversidade que a torna um microcosmo do mundo.

Pesquisa feita por IA
Texto adaptado:
Carlos Alberto Baccaro
Comissão do JGS

Voyager 1e 2: Onde Estão e Como Seguem Enviando Sinais à Terra

Lançadas em 1977 para explorar os gigantes gasosos do sistema solar, as sondas voyager 1 e 2 seguem em funcionamento quase 5 décadas depois. Atualmente são os objetos mais distantes feitos pelo homem, viajando pelo espaço interestelar, além da influência direta do Sol, e, mesmo assim, ainda conseguem manter contato com a Terra.

A voyager 1 é o objeto mais distante já lançado. De acordo com a Nasa ela se encontra a mais de 25 bilhões de kms da terra, o seu sinal leva 23h e 20 minutos para chegar a terra.

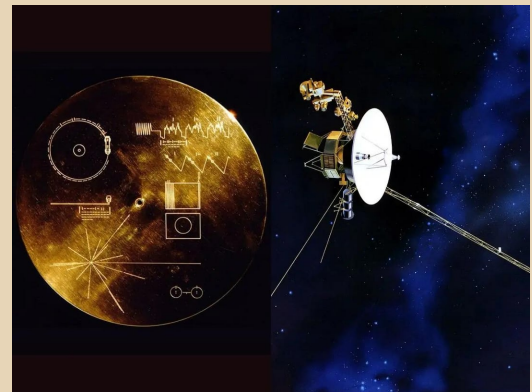
A voyager 2 que seguiu uma rota diferente, também já atravessou a heliosfera em 2018. Hoje ela está a mais de 21 bilhões de kms de distância, ambas são pioneiras.

Como ainda é possível falar com elas?

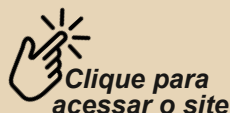
A comunicação com objetos tão distantes é feita por meio do Deep Space Network (DNS), rede global de antenas gigantes e Nasa. A Nasa explica que a energia para os sistemas das naves vem de geradores termoelétricos de radioisótopos (RTGs), que transformam o calor do decaimento do plutônio-238 em eletricidade. Mas essa eletricidade não é infinita: as sondas perdem cerca de 4 watts de potência por ano.

Legado científico e cultural:

A voyagers deixaram contribuições únicas para a ciência: foram as primeiras a explorar de perto Urano e Netuno, registraram imagens inéditas de luas e anéis e também segredos da atmosfera de Júpiter e Saturno. Mais recentemente, ajudaram a entender a natureza do espaço interestelar e a transição da heliosfera para o meio interestelar. Culturalmente ambas carregam o famoso “Disco de Ouro”, com sons e imagens da Terra, e uma mensagem simbólica enviada ao cosmos, caso algum dia sejam encontradas por alguma civilização. Mesmo quando pararem de enviar sinais, as voyagers continuarão sua viagem pelo espaço. Estima-se que viajarão por milhões de anos, atravessando regiões além da influência do Sol, levando consigo um pedaço da história da Terra.



Fonte: <https://www.cnnbrasil.com.br/tecnologia/voyager-1-e-2-onde-estao-e-como-seguem-enviando-sinais-a-terra/>



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
Rute Maria da Silva Cândido

Conselho Consultivo

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