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 19 – Edição 75 – Março de 2021 – Distribuição Livre – Edição ON LINE

Alegria de Viver

Sim, sou um privilegiado de Deus.
Sabe, eu sou assim, vou dormir cantando pelo bom dia que tive.
Aguardando um novo dia chegar, em que eu possa ser útil para alguém.
Por eu ser assim, eu me amo.
Tenho muitos amigos, todos os dias falo com algum deles.
Relembrando coisas do passado, muitas brincadeiras, gozações, sem maldade.
Tenho amigos dos tempos das vacas gordas e, também, das vacas magras.
Todos nós perdemos entes queridos, mas tudo passa.
Nos dias de hoje, como estamos mais tempo dentro de casa, temos mais tempo para refletir, e dar mais valor às coisas de Deus, que as vezes não enxergamos, ou não queremos saber o quanto Ele nos Ama.
Estamos precisando de orações para que tudo melhore, e possamos ter alegria e sorrirmos novamente.
O mundo desenfreou em tecnologia. Pense, e se o mundo desenfreasse em Amor, em Paz, e as notícias fossem: Hoje o amor está 80% e a Paz 85% e a tendência é aumentar, para os próximos dias.

Este seria o Mundo que eu sonho!

José Cascione (Zico)
Comissão do JGS

Imagem de fundo: Internet

Notícias Gerosaúde

O Programa Gerosaúde está se adaptando à nova realidade do isolamento social e algumas das atividades que eram presenciais, passam para atividades virtuais.

Alimentação Saudável – Nutricionista Mara
Atividade Física – Prof. Douglas
Alfabetização Funcional no Mundo Digital – Pedagoga Dalka

Apoio: Nutricionista Marta; Gestão: Rozany

Coral – Profª. Débora

A chamada para esse novo formato das atividades será feita pelos e-mails do grupo e multiplicado pelos ampliadores.

O espaço Propes, localizado no Pamb, que é a área de interação presencial entre os idosos, terá sua reabertura avisada com antecedência.

Exercícios Funcionais – Fisioterapeuta Deise Ferreira
Nutricionista – Aquimara

Rozany dos Santos

Captação da Matéria
Olinda Castilho Escobal
Comissão do JGS

Nota de Pesar

A Comissão do Jornal Gerosaúde vem expressar seu sentimento de pesar pelo luto nas famílias FERRACINI e SCHULTZ, com a perda de seus entes amados. A senhora Neuza Ferracini contribuiu muito nas Oficinas Gerosaúde-Propes. A senhora Catharina Schultz é colaboradora na Academia (ACAPES) e perdeu seu filho. Nosso desejo de que o Senhor Deus console a todos.

Olinda Castilho Escobal
Comissão do JGS

Nota sobre Vacinações

Amigos, estejam atentos aos agendamentos por faixas etárias para a vacinação do Covid 19.

Use Máscara; Lave as mãos; Mantenha o Distanciamento Social.

Também a vacinação para o vírus H1N1, está sendo anunciada, fique atento aos avisos ou informe-se na UBS mais próxima de sua residência.

Lembre-se:Prevenir é não ter que remediar!

Francisca Francineide dos Reis
Comissão do JGS

LAZER E CULTURA

Nossa sessão **Lazer & Cultura** está diferente, como já puderam constatar desde o início da pandemia, mas vamos continuar a buscar gostosuras no limão instalado, e torná-lo saboroso. Assim em Cultura, estaremos resgatando algumas práticas, desta vez, compartilhando “Causos” , numa viagem ao túnel do tempo, para refletirmos, rirmos e relembrar também. Caso queira colaborar, procure um de nós da comissão do jornal ou pelo e-mail: *comissao.do.jornal@gmail.com*, para editarmos teu “Causo” . Vamos lá :

“.... Consertando o mundo"

Um cientista vivia preocupado com os problemas do mundo e estava resolvido a encontrar os meios para minorá-los. Passava dias em seu laboratório em busca de respostas para suas dúvidas. Certo dia, seu filho de sete anos invadiu o seu santuário, decidido a ajudá-lo a trabalhar. O cientista, nervoso pela interrupção, sugeriu que o filho fosse brincar em outro lugar. Vendo que seria impossível demovê-lo, o pai procurou algo que pudesse ser oferecido ao filho com o objetivo de distrair sua atenção. De repente, deparou-se com o mapa do mundo. Era exatamente o que procurava!

➪ Com o auxílio de uma tesoura, recortou o mapa em vários pedaços e, junto com um rolo de fita adesiva, entregou-o ao garoto dizendo :

- Você gosta de quebra-cabeças? Então vou dar-lhe o mundo para consertar. Aqui está o mundo todo quebrado. Veja se consegue consertá-lo bem direitinho e faça tudo sozinho.

Ele calculou que a criança levaria dias para recompor o mapa. Pois bem, passadas algumas horas, eis que ele ouviu a voz do filho, que o chamava calmamente.

- Pai, pai, já fiz tudo! Consegui terminar tudinho!

A princípio , o pai não deu crédito às palavras do filho. Seria impossível na sua idade ter conseguido recompor um mapa que jamais havia visto.

Relutante, o cientista levantou os olhos de suas anotações, certo de que veria um trabalho digno de uma criança. Mas, para sua surpresa, o mapa estava completo. Todos os pedaços haviam sido colocados nos devidos lugares. Como seria possível? Como o menino havia sido capaz?

- Você não sabia como era o mundo, meu filho. Como conseguiu?

- Pai, eu não sabia como era o mundo, mas quando você tirou o papel da revista para recortar, eu vi que do outro lado havia a figura de um homem. Quando você me deu o mundo para consertar, eu tentei, mas não consegui. Foi aí que me lembrei do homem. Então, virei os recortes e comecei a consertar o homem que eu sabia como era. Quando eu consegui consertar o homem, virei a folha e vi que havia consertado o mundo!

(Fonte : 100 estórias de Vida e Sabedoria – Osvino Toillier (Org.)

Adilia de Oliveira Malta
Francisca Francineide dos Reis
Comissão JGS

Como é lindo o meu Brasil!

Em uma viagem que fiz até a Chapada dos Veadeiros, distante 230 Kms de Brasília, pude notar coisas maravilhosas.

Cidades do tempo dos carros de bois, bem como cidades modernas, como Uberlândia, Araguari e Brasília e tantas outras.

Mas o que mais me chamou a atenção foi o planalto brasileiro, com o seu cerrado que se avista até onde a nossa visão pode alcançar e, do outro lado, a serra e as montanhas que compõe a chapada dos veadeiros.

Dentro do Parque Nacional da Chapada dos Veadeiros coisas maravilhosas que nem dá para descrever tantas são as belezas, como as suas cachoeiras e um parque muito bem preservado.

Vale a pena visitar!

Antero Lourenço Teixeira
Comissão do JGS

Fotos própias

VARICOCELE

Você sabe o que é? E as consequências que ela pode trazer?

Neste artigo abordamos de forma concisa e clara esse tema de grande relevância não apenas aos homens, mas a todos os casais que desejam ter filhos.

O que é varicocele?

A varicocele, ou varizes do testículo, é uma condição na qual ocorre dilatação das veias de drenagem do testículo chamadas de plexo pampiniforme.

Essa condição pode ser entendida como uma insuficiência na drenagem de sangue dos testículos, que consequentemente causa o aumento do volume das veias presentes dentro do escroto, elevando a temperatura local.

Varicocele é comum?

Estima-se que cerca de 25% dos homens com alteração no sêmen tem varicocele. Já nos com espermograma normal, 11% tem varicocele. Já se considerarmos os casos de infertilidade primária, 35-40% tem varicocele.

O pico de incidência é após os 15 anos, sendo na maior parte dos casos (80-95%), à esquerda. Entretanto, em 25-40% é bilateral, acometendo ambos os lados.

Por que é mais comum à esquerda?

Isso decorre do fato da veia gonadal (continuação do plexo pampiniforme) esquerda desembocar na veia renal esquerda em ângulo dos 90 graus, com menor fluxo de drenagem.

Já à direita, a veia gonadal masculina desemboca na veia cava em ângulo agudo, favorável à drenagem para a veia cava que tem alto fluxo.

Varicocele gera sintomas e dor testicular?

Em geral, a varicocele é assintomática, podendo ser percebida por meio de um autoexame ou pelo aumento da temperatura testicular. Muito raramente causa dor. Quando há dor e varicocele, provavelmente isso é uma coincidência, e devemos procurar outras causas para a dor como hérnia inguinal, orquiepididimite, cálculo renal, hérnia de disco.

Vale ainda ressaltar que varicocele não causa problemas hormonais e não gera sintomas urinários ou perda de potência sexual ou libido.

Como se faz o diagnóstico e quais exames devemos solicitar?

O exame físico minucioso em pé, com sala em temperatura ambiente, permite o diagnóstico das varicoceles clínicas. Usamos manobra de Valsalva (pressão abdominal) para avaliar as veias escrotais.

Após o diagnóstico no exame físico, ou diante da suspeita, solicitamos:

- Análise seminal com espermograma completo
- USG Doppler testículos
- Hormônios relacionados como a testosterona, o FSH e o LH

Como se classifica a varicocele?

A varicocele é classificada em 3 graus a depender da facilidade de seu diagnóstico, e quanto maior o grau, maior a chance dela afetar a fertilidade masculina. São eles:

- Grau I: palpáveis com a manobra de Valsalva
- Grau II: palpáveis sem a manobra de Valsalva
- Grau III: visíveis ao olho nu

Varicocele gera infertilidade?

Cerca de 2/3 dos homens com varicocele são férteis. Ou seja, a imensa maioria dos homens que tem varicocele nunca terão problemas para ter filhos. Entretanto, pela elevação da temperatura com alteração das células germinativas, a varicocele pode prejudicar a produção e maturação dos espermatozoides. Outras teorias da piora dos parâmetros seminais em homens com varicocele seriam a falta de oxigenação testicular e o refluxo de metabólitos renais e adrenais para o testículo.

Qual a indicação de tratamento cirúrgico?

Varicocele quando precisa de tratamento demanda cirurgia. Não há tratamento clínico eficaz. A cirurgia de varicocele geralmente é indicada em casos de infertilidade, de diminuição do volume testicular, por sensação de peso ou estética. Aqui cabe ressaltar novamente que indicar a correção cirúrgica por dor não deve ser rotina. Além, disso, nem todo homem com varicocele tem necessidade de ser submetido a uma cirurgia, já que a maioria dos homens não tem sintomas e mantém a fertilidade normal.

Em resumo, são indicações:
- Assimetria testicular (testículo com varicocele menor que o contralateral)
- Estética
- Sensação de peso
- Infertilidade
- Dor

Como funciona a cirurgia de varicocele?

Com auxílio do microscópio, ligamos e seccionamos esse conjunto de veias. Preservamos as artérias e os vasos linfáticos. E fazemos isso por uma pequena incisão subinguinal de 2cm. O paciente recebe alta no mesmo dia do procedimento.

Qual a chance de melhora da infertilidade com a cirurgia microcirúrgica?

A técnica microcirúrgica foi desenvolvida para preservar os vasos arteriais e linfáticos do testículo, para que seccionemos apenas as veias doentes. Isso mantém o testículo viável e tira a agressão da temperatura elevada. Mesmo assim, nem todo paciente que opera melhora em termos de parâmetros seminais.

Em linhas gerais, temos que:
- 70% melhora seus parâmetros seminais
- 10% permanecem inalterados
- 20% apresentam piora dos parâmetros

Considerações Finais

Varicocele pode ser encontrada em homens saudáveis e não trazer nenhum malefício à sua saúde. Entretanto, em uma pequena parcela dos homens pode ocasionar sintomas e infertilidade. A avaliação do Urologista é essencial nesse discernimento.

Dr. Giovanni Scala Marchini
Doutor e Pós Doutor pelo HCFMUSP
Coordenador científico do grupo de Litíase arenal e Endourologia do HCFMUSP
Médico assistente e Coordenador do Ambulatório de Urologia do HCFMUSP

Captação da Matéria
Olinda Castilho Escobal
Comissão do JGS

Autismo – Transtorno do Espectro Autista (TEA)

Provavelmente, você já deve ter ouvido falar sobre autismo ou conhece alguém com esse diagnóstico. Informações sobre o autismo estão sendo cada vez mais divulgadas na mídia, em reportagens, filmes e séries, mas ainda há muito o que se aprender em relação às características, ao diagnóstico e às intervenções que podem ser realizadas nesses casos.

De acordo com o **Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais**, em sua quinta edição (DSM-5), uma pessoa autista apresenta dificuldades nos seguintes aspectos: **comunicação social e interação social; padrões restritos e repetitivos de comportamento, interesses ou atividades**. Todos os autistas terão dificuldades nesses aspectos, porém, a forma como isso se manifesta varia de indivíduo para indivíduo.

Atualmente, a nomenclatura adequada para se referir ao autismo é **"Transtorno do espectro autista" ou simplesmente "TEA"**, conforme definido pelo DSM-5. Isso porque indivíduos com características bastante diversas estão agrupados dentro da TEA.

Quais são as principais características do TEA?

Para que haja o diagnóstico de TEA, é preciso que o indivíduo apresente as características desde os primeiros anos de vida, mesmo quando o diagnóstico é feito já na vida adulta, pois **quem é autista, é porque já nasceu autista.** As principais características do TEA, são:

Atraso no desenvolvimento de linguagem e fala
Dificuldades em iniciar e manter uma conversa
Repetição da fala de outras pessoas (ecolalia)
Dificuldades em estabelecer e manter contato visual
Dificuldades em fazer amizades e se integrar em grupos
Movimentos repetitivos (girar em torno de si, agitar as mãos)
Interesses fixos e restritos
Dificuldades na mudança de rotinas
Alterações sensoriais (hipo ou hiperreações a luz, toque, sons etc.)

È importante destacar que o espectro autista é bastante amplo e diverso, de modo que nem todas as pessoas autistas terão as mesmas características, por exemplo, nem todos os autistas apresentam atraso de fala. Além disso, é possível que uma pessoa autista precise de bastante suporte para desempenhar algumas atividades diárias, mas não precise de suporte algum para outras atividades.

Como é feito o diagnóstico?

O diagnóstico do TEA deve ser feito a partir de uma avaliação por equipe multiprofissional, incluindo médico neurologista e/ou psiquiatra, psicólogo, fonoaudiólogo, terapeuta ocupacional e outros profissionais que se julguem necessários, como assistente social, fisioterapeuta e psicopedagogo. A partir das observações de cada profissional em sua área específica, o médico poderá fechar o diagnóstico e fornecer um laudo.

O SUS oferece atendimento gratuito para pessoas com suspeita de diagnóstico de TEA, tendo como um dos principais serviços de saúde mental o **Centro de Atenção Psicossocial (CAPS)**, que pode auxiliar as pessoas com TEA e suas famílias, a partir de avaliações em equipe, orientações e tratamentos, de acordo com as necessidades de cada um. Conheça o CAPS de referência da sua região e se informe sobre os programas oferecidos.

Texto por Cristiano de Oliveira, autista diagnosticado aos 34 anos. Esta foi apenas uma introdução ao tema do autismo, para se aprofundar mais nesse assunto, acesse @paradoxa_edu no Instagram.

Captação da matéria
Auristela Batista Lopes
Comissão do JGS

MENSAGENS E POESIAS

"O QUE É INVEJA?"

Inveja é um sentimento causado pelo sucesso dos outros
que além de ambicioso é negativo
é estar insatisfeito consigo mesmo
o que não deixa de ser paliativo.

É também sentimentos de inferioridade e rancor
provocados por um grande mal
causados por vontades não realizadas
por falta de capacidade física ou intelectual.

Quem tem inveja nunca elogia e nem sorri
praticamente é uma pessoa "perdida"
que além de levá-la ao desespero
não deixa de ser um atraso de vida.

É importante não ter inveja
estando sempre alerta e esperto
mas se a gente não cometer erros
nunca saberemos o que é errado e o que é o certo.

Alcides da Cruz Gomes
Comissão do JGS

Ilustração: Internet

As duas faces da vida

Não espere da vida um bom momento
Nem um mau momento também espere
Mas se um mau lhe chegar, não desespere
E ria até, de alguém, de mau intento,

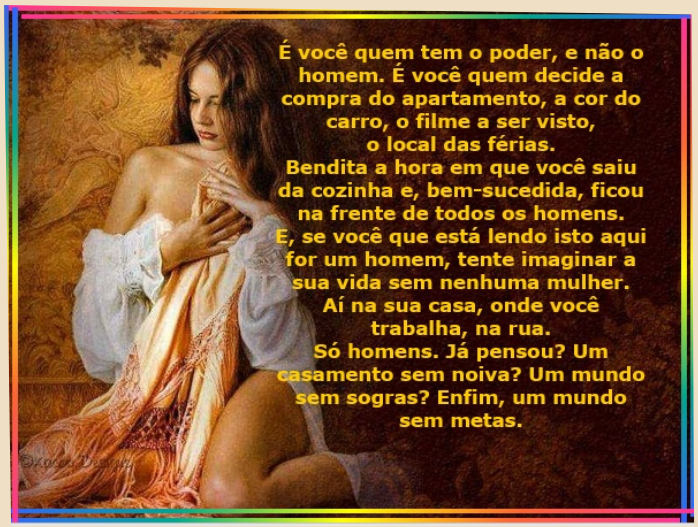
Ande junto do bem, e cem por cento
Procure perdoar a quem lhe fere
O homem bom, sempre da vida alfere
Parte melhor, se do mau é isento

O perdão é para todos uma glória
Quem mau lhe faz, não vai contar vitória
Nem usará o que de fronte erguida
Disser no seu correr da vida:

Eu fiz bem a quem me fez o mal.

Marques Junior
Comissão do JGS

8 de Março
Dia Internacional da Mulher



Como seria a vida no mundo sem as mulheres? Você já parou para pensar?
Quem entrou num apartamento só de homens tem ideia, mesmo parca, do caos que seria.

O homem faz um esforço desgraçado para ficar rico para que? O sujeito quer ficar rico e famoso para que? O indivíduo malha, faz exercícios para que? A verdade é que é a mulher o objetivo do homem.

Se não fosse a mulher, o homem ainda estaria agachado em uma caverna comendo carne crua.
Nós só construímos uma civilização com o fim de impressionar nossas namoradas. "Orson Wells"
É um exercício difícil de realizar, por mais que nos esforcemos, imaginar o mundo sem a beleza e o perfume encantador que cada mulher tem e é único. Só sei que seria muito chato.

Breve discorrimento sobre a origem do Dia Internacional da Mulher.

Convém ressaltar que não há consenso sobre qual a origem do dia internacional da mulher. A história mais conhecida é a do incêndio da fábrica têxtil da cidade de Nova York no dia 08 de março de 1857, porém não há registros deste incêndio.

Em 1911 houve um incêndio na fábrica de Triangle Shirtwait, uma fábrica têxtil sediada na cidade de Nova York, este sim com registros.
Neste incêndio, faleceram mais de cem operárias.

Outra origem possível está relacionada ao Movimento Socialista e a Revolução Soviética, em 1917. Durante a 2ª Conferência Internacional de Mulheres Socialistas, realizada em 1910 na cidade de Copenhague, a líder socialista alemã Clara Zetkin propôs o debate de uma data para reflexão das lutas das mulheres naquele momento. Não se definiu uma data, permanecendo apenas como sugestão. O dia 08 de março só irá aparecer nas lutas femininas em 1917, na Rússia Czarista. Nesta data, mulheres trabalhadoras da indústria têxtil paralisaram seus trabalhos, saíram à rua reivindicando melhores condições de trabalho e vida. Protesto brutalmente reprimido.

No ano de 1975, a Organização das Nações Unidas (ONU) instituiu o dia 08 de março como o Dia Internacional da Mulher. Esta data foi instituída como forma de afirmar as lutas femininas nos âmbitos da política, da saúde, da educação e do trabalho em busca de equidade de direitos. Serve, ainda, como uma data para refletir sobre os aspectos históricos do movimento feminista, suas conquistas e acima de tudo, da história das mulheres dentro da sociedade.

Mais Desafios Para a Mulher!

Em 10 de dezembro de 2020 deparei-me com uma notícia que me deixou muito empolgado esperançoso, confiante que o destino reservado à mulher, dessa vez, se fará de forma justa.

A notícia informa que o homem está se preparando para construir uma base permanente na Lua que servirá de ponto de exploração da própria Lua, como também como base de partida para a exploração do Planeta Marte, dessa vez com a participação da mulher.

Estão em treinamento e preparação para a missão nove mulheres e nove homens que deverão após sorteados, para participar da "Missão Artêmis" que a NASA pretende enviar à Lua em 2024.

Sempre achei que na exploração espacial havia falta de algo, ou seja, a ausência da mulher, pois como habitar e povoar outros mundos sem ela?
A presença da mulher é primordial, o homem sozinho não procria, estará sujeito a extinção se não deixar descendente e isso só será possível com a mulher a seu lado.

Demorou. A inserção da mulher na exploração espacial, porém não é tarde demais, confio que ela ultrapassará etapas e reagirá a esse descaso que sempre visou nivelar por baixo aquela que é a propulsora e mantenedora da espécie humana.

Luiz Beatriz de Souza
Comissão do JGS

Fonte: Tim Bowles
Reporter de Negócios da BBC

Pandemia e Família!

Como dizer de forma leve e suave os perrengues que essa situação toda está nos fazendo passar. A pandemia nos pegou de surpresa e mais surpresos ainda, ficamos ao perceber que teríamos dificuldades com nossos pais, já idosos, mas com uma cabeça de jovem.

O bom disso tudo foi perceber essa jovialidade nos dois. Ambos jamais pegariam essa doença porque na verdade são superiores a ela. Mas vamos com calma e cuidar dos nossos "velhinhos", como carinhosamente os chamamos entre nós.

Tanto um como o outro costumam manter seu tempo ocupados, meu pai por fazer parte do GEROSAÚDE, no qual se alimenta de vida diariamente, não consegue parar e está doido porque suas vistas já não enxergam mais como antes, mas ele quer enxergar para continuar plantando suas sementinhas neste jornal que ele colabora com tanto amor.

Se deixar por conta deles, viveriam como se tudo isso não existisse, até chegam a sentir uma sensação de controle. Mas, vez ou outra pegamos eles no pulo, fazendo o que não deve ser feito ...aí, ai... mais um puxão de orelha. Caramba, demos menos trabalho na nossa infância, pelo menos, é o que nós filhos achamos!

A pandemia está sendo algo extremamente ruim, mas tirando o lado bom, pudemos perceber o quanto nos juntamos entre os irmãos e sobrinhos. Montamos um grupo paralelo de WhatsApp para poder discutir única e exclusivamente as questões sobre eles "os velhinhos".

Entre nós resolvemos cada detalhe, estamos seguindo com uma boa administração dos compromissos deles. As vezes eles querem escolher quem os acompanhará mas, a banda toca diferente neste casos, seguimos a disponibilidade de cada um mas nunca faltará quem os leve a seus compromissos, para que se sintam seguros e protegidos.

Não podia esquecer algo muito importante neste texto, AGRADECER A DEUS, agradecer todos os dias por estarem livres deste horror, porque só Deus mesmo para livrar disso tudo.

Não estamos seguros nem presos dentro de casa. Percebemos também que eles puderam sentir o quanto podem contar conosco e estão sempre dizendo "que bom que nossos filhos estão por perto", isso é impagável para nós, dar-lhes a sensação de alívio e conforto.

E fiquem certos nossos "velhinhos" que jamais, em tempo algum, serão abandonados, porque não serão. O idoso tem essa preocupação, porque infelizmente é uma condição muito comum.

A pandemia está sendo muito ruim para todos nós, porém quando a enxergamos como uma lição, conseguimos entender qual foi o objetivo de Deus permitir que ela acontecesse. Precisávamos aprender a amar mais, ser mais paciente, ser mais humano e mais família, amor ao próximo, as pessoas e aos animais. A lição de Deus está sendo dura mas temos certeza que veio para ensinar mais, muito mais do que matar.

Ana Lucia Bertaglia Radis (Filha)
Captação da matéria
Nelson Pedro Bertaglia (Pai)
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: *Valmari Cristina Aranha* (Psicóloga)

Colaboradores:

Adília de Oliveira Malta
Alcides da Cruz Gomes
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

Fonte: Internet

Fique em Casa.
Se precisar sair
Use Máscara todo Tempo