

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 20 – Edição 81 – Setembro de 2022 – Distribuição Livre – Edição ON LINE

Parabéns ao Serviço de Geriatria do HC-FMUSP

Nossos cumprimentos aos seus membros pela imensurável contribuição ao envelhecimento de todos nós que tivemos ou temos o prazer de receber seus cuidados com tanto carinho e competência.

No dia 23 de junho de 2022 no Teatro da Faculdade de Medicina da USP, foi comemorado os 40 anos de existência do Serviço de Geriatria do HC-FMUSP e da Unidade Clínica de CardioGeriatria do InCor, além dos 30 anos da Disciplina de Geriatria da FMUSP.

Sob a regência do seu professor titular Dr. Wilson Jacob Filho a comemoração foi conduzida com muita reflexão e emoção. Em sua fala inicial Dr. Wilson convida os presentes a refletir sobre “Por que comemorar?”

Explica que comemorar é palavra de origem latina e significa “recordar junto” e que foi, com o tempo, assumindo a sinonímia de festejar, mas, em essência, traz consigo a importância de reviver experiências vivenciadas no passado, remoto e/ou recente, que caracterizam a história e as estórias de pessoas, de instituições, de eventos, enfim, de tudo o que possa ser memorizado por várias pessoas.

“O melhor é que cada um de nós tem as suas próprias estórias de cada vivência. Cada qual apreendeu uma parte do todo, certamente a que mais lhe sensibilizou e, por isso, pelo menos em parte, diferente das dos demais”, cita o anfitrião.

Que tal também lembrarmos as nossas estórias? Cada um em seu espaço e do seu jeito. O que pensamos quando nos lembramos da nossa querida “Geriatria do HC”? Assim estaremos também comemorando.

Na comemoração do dia 23 de junho procurou-se juntar vivências em prol de uma perspectiva comum, múltipla e ampla, com os fatos e fotos que levaram, a todos, voltar ao rico passado do Serviço de Geriatria e vislumbrar um futuro rico e próspero.

A comemoração teve seu início com referência ao vanguardismo do Professor Luis Gastão do Serro Azul que, no início dos anos 80,



“planejou e efetivou o plantio dessas duas árvores que nos foram confiadas e das quais tanto nos esforçamos para cuidar. Cada um de nós foi raiz, tronco, folha, flor, fruto e/ou semente dessas árvores, cuidando para que, cada vez mais vigorosas, enfrentassem as tempestades vergando ao vento, mas sem abalar suas estruturas”, diz Dr. Wilson.

Pelo palco do Teatro da Faculdade de Medicina da USP passaram os primeiros residentes, médicos assistentes, membros da equipe interdisciplinar, coordenadores de atividades e premiados jovens pesquisadores. Passado, presente e futuro congregando com o mesmo brilho nos olhos. Uma linha do tempo com os principais acontecimentos do serviço foi apresentada e na mente dos participantes, um filme, com vivências, memórias e aprendizados que são carregados pela vida e multiplicados pelos vários cenários construídos por aqueles que por ali passaram. Nosso jornal foi mencionado, fez parte dessa história, mas esse é assunto para outra edição.

Encerramos nossa homenagem com ênfase no importante papel que Dr. Wilson Jacob Filho representa em toda essa história, elogios e agradecimentos foram uma constante nas falas dos presentes. Vanguardismo, competência, ética e respeito estiveram entre os principais adjetivos que o descreveram naquela manhã.

Vida longa e próspera ao Serviço de Geriatria, ao seu líder Dr. Wilson Jacob e a todos que por lá passaram. Que possamos continuar fazendo parte desse grupo que tanto nos agrega e orgulha.

Comissão do Jornal Gerosaúde

Notícias GeroSaúde



02 de outubro

11ª Caminhada Lazer e Saúde em comemoração ao dia internacional do idoso.

Partida às 9h
Local : Associação Atlética Acadêmica Oswaldo Cruz.
R. Artur de Azevedo, 1

Inscrições até 13/09 (grátis).


Local: Prédio dos Ambulatórios do HC, na academia do Programa de Promoção ao Envelhecimento Saudável no térreo 3ºs. e 5ºs. das 7h30 às 11h30.
Ou
Espaço Propes
Piso intermediário entre o 5º. e 6º. andar na rampa




www.gerosaude.com.br



Programa GeroSaúde



Ciclo de palestras – Saúde não tem idade

Os encontros têm o intuito de abordar aspectos biológicos, sociais, psicológicos e espirituais do envelhecimento. Trata-se de um ciclo de palestras gratuitas ministradas por profissionais convidados, tendo como público idosos da comunidade, e interessados nos temas apresentados. A palestra acontece a sexta-feira, às 10h15, no Espaço Propes entre o 5º e 6º andar – Prédio dos Ambulatórios - Pamb, localizado na Rua: Dr. Ovídeo Pires de Camargo, s/n descer metro clínicas.

Programação de Setembro 2022

Data	Palestra	Palestrante
02/09/22	"Lesão por Pressão"	Cristina Carvalho da Silva Enfermeira - Estomaterapeuta HCFMUSP
16/09/22	"Diabete e sistemas motores"	Mariana Sacchi Fisioterapeuta da Neurologia HCFMUSP
23/9/22	Trabalhar em grupo: Desafios e Sucesso no envelhecimento	Valmari Aranha Psicóloga - Gerontóloga
30/09/22	Covid-19 já acabou? Quais cuidados manter?	Delcina Figueiredo Enfermeira da Geriatria HCFMUSP

Informações: Programa GeroSaúde no Espaço PROPEs. Telefone: 2661-8021.
E-mail: prog.gerosaude.geriatria@hotmai.com

PROGRAMA GEROSAÚDE Serviço de Geriatria – HCFMUSP

Fundamentado em 03 pilares:

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

Disciplinas

- 1- **Técnicas de dinâmicas de grupo**
2ª feiras das 09h às 10:30h
- 2- **Alimentação Saudável**
6ª feiras das 9:30h às 10:30h
- 3- **Atividade Física**
3ª e 5ª feiras das 9:30h às 10:30h
- 4- **Introdução tecnológica (informática / internet)**
6ª feiras das 13h às 15h

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 –

Oficinas / Tutoras

- 1 – **Al-Anon (reunião institucional)**
- 2 – **Borboletas – Artesanato**
2ª feiras das 10h às 11h50
- 3 – **Italiano**
2ª feiras das 11h50 às 13h
- 4 – **Coral**
3ª feiras das 10h30 às 11h30
- 5 – **Ciclo de Palestras – Saúde não tem idade**
Educação em Saúde
5ª feiras das 10h15 às 12h
- 6 – **Gamia – equipe multidisciplinar**
4ª feiras das 8h às 12h (pacientes HC)
- 7 – **Memória**
4ª feiras das 14h às 15h
- 8 – **Fisioterapia**
5ª feiras das 10h às 12h (ECOS)
- 9 – **GeroEcologia – Horticultura**
3ª e 5ª feiras das 10h às 11h
- 10 – **Jornal Gerosaúde**
2ª feiras das 14h às 15h30
- 11 – **Letramento Geronto-digital**
5ª feiras das 14h às 16h (Online)
- 12 – **Preservando a Memória com Xadrez**
2ª feiras das 13h às 14h

Participe da Caminhada - Domingo 02 de Outubro - Não esqueça!!!

Monet a Beira D'Água

Onde? - Parque Vila Lobos

Av. Prof. Fonseca Rodrigues, 2001

Alto de Pinheiros - SP - SP

Quando?- A partir de 21 de outubro de 2022

- Horário: Diversas Sessões das 10h às 21:15h

- Duração: Aproximadamente 65 minutos

- Idade: Livre

- Ingressos: a partir de R\$30,00

- Vendas a partir de 25/08/2022

O Que você vai Curtir:

-Uma viagem ao imaginário de Monet, seguindo roteiro a beira d'água em um museu imersivo com 4.000m²

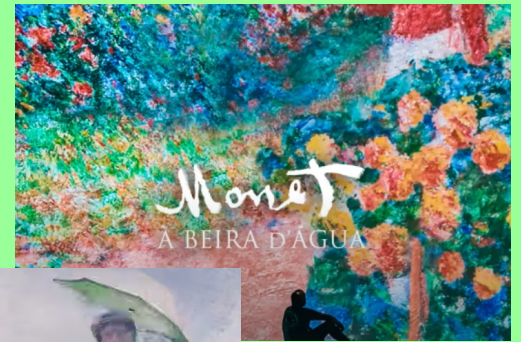
-Projeções de suas pinturas (285 obras licenciadas) em sequências de animações digitais 2D e 3D

-Uma imersão sensorial na natureza para conhecer as paisagens pintadas pelo artista às margens de rios, mares e lagos

-Exposição feita de luz, arte, som e projeções digitais, dando a sensação de estar dentro das obras do pintor

CLAUDE MONET - Artista francês, entusiasta da pintura ao ar livre e pintor ícone do impressionismo.

Fonte: São Paulo Secreto - Facebook



clique nas
imagens
para mais
informações



Captação dos textos
Adília de Oliveira Malta
Francisca Francineide dos Reis
Comissão do JGS



Aposentados que vivem em um asilo na Flórida ganham um novo sopro de vida ao descobrir uma "fonte da juventude" na água da piscina de uma casa aparentemente abandonada. De repente, os idosos têm mais energia para ir a boates e ficar acordados até tarde da noite. Eles não sabem que extraterrestres es... mais v

Data de lançamento: 21 de junho de 1985 (EUA)

Sugestões de Filmes/Teatro: Que tratam de maneira divertida o envelhecimento



ENSINA-ME A VIVER

Parcelamento em até 12x

Sexta e Sábado às 20h00, Domingo às 17h00
9 de Setembro a 9 de Outubro

Teatro Porto

Alameda Barão de Piracicaba, 740, São Paulo - São Paulo



Cinco amigos idosos decidem passar o resto de seus dias juntos sob um mesmo teto. Enquanto isso, um jovem resolve estudar esta experiência e acaba observando os detalhes da vida em comunidade que estas pessoas levam, com todos os dramas e alegrias.

Data de lançamento: 12 de outubro de 2012 (Brasil)

Divirta-se - Procure no Netflix ou YouTube / Teatro

Emília Simone Macêdo Peres
Comissão do JGS

Semana de Prevenção de Quedas em Pessoas Idosas

Criado pela Organização Mundial da Saúde (OMS) e incluído no Calendário da Saúde do Ministério da Saúde (MS), 24 de Junho é o Dia Mundial de Prevenção de Quedas e a data é dedicada ao alerta sobre riscos de quedas para pessoas de todas as idades, principalmente, as idosas.

A queda pode ser um sinal de que algo não está bem com a saúde. Não é normal cair na velhice, cair é muito perigoso e vários fatores podem ocasionar quedas em pessoas idosas: idade avançada, problemas de saúde, como dificuldade para andar, problema nos pés, fraqueza nas pernas, dores no quadril e joelhos, problemas de visão, urina solta, assumir comportamentos arriscados.

Foi criado no Serviço de Geriatria um projeto, em conjunto com o Centro de referência do Idoso - CRI Norte, IPGG - Instituto de Pesquisa em geriatria e gerontologia e o Hospital do Servidor Público Estadual, um ensaio clínico chamado PREVQuedas, com o objetivo de avaliar a eficácia de um programa de intervenções que visam a prevenção de quedas. Esse grupo composto por uma equipe multidisciplinar (médico, psicólogo, fisioterapeuta, nutricionista) tinham como objetivo avaliar os fatores de risco em idosos caidores.

Foi elaborada uma cartilha de orientações para ser entregue aos idosos, que contemplava os tópicos abaixo:

Pontos importantes para a prevenção das quedas:

1 - Praticar exercícios físicos: diminuição de força muscular e equilíbrio fazem parte do processo de envelhecimento, mas quando essas perdas interferem nas atividades do dia-a-dia e aumentam o risco de quedas, é necessário procurar ajuda, pois a força muscular e o equilíbrio são importantes para realizar com mais facilidade as atividades do dia-a-dia como levantar e sentar, levantar da cama, atravessar a rua, desviar de buracos, subir e descer escadas e utilizar transportes.

2 - Boa visão: Ter boa visão ajuda a caminhar dentro e fora de casa com mais segurança evitando passos em falso, tropeçar e desviar de buracos ou objetos. Alterações da visão e “vista fraca” são frequentes em pessoas idosas e aumentam muito o risco de cair. Melhorar a visão é uma das maneiras de melhorar o equilíbrio. Consulte seu oftalmologista!

3 - Cuidados com as medicações: Alguns remédios podem fazer a pessoa idosa cair. Os idosos são mais sensíveis aos remédios do que os mais jovens. Alguns remédios precisam de doses menores nas pessoas idosas. Somente o seu médico saberá orientar qual a dose certa que você precisa e pode tomar. Tome os remédios do jeito que o médico receitou. Se não concordar com a receita, converse com o médico, não mude os remédios sozinho. Se estiver se sentindo bem não pare de tomar os remédios. Eles estão te fazendo bem, se parar de tomar você pode voltar a se sentir mal. Nunca tome remédio indicado pelo balconista da farmácia, vizinhos, e outros. Nunca mude a dose do remédio. A dose foi prescrita por um motivo. Tomar a mais pode fazer mal, tomar a menos pode acabar com o efeito do remédio. Não misture remédios com álcool. Remédios que são vendidos sem receita médica podem ser perigosos. Tomar remédio é coisa séria!!

4 - Saúde dos pés: As alterações mais comuns são joanete, deformidade nos dedos, calos e bolhas, unha encravada, micoses e frieira nas unhas e pele ressecada. Seus pés servem como base de sustentação do corpo, proporcionam estabilidade e impulsionam o corpo para caminhar!!

5 - Saúde alimentar: A má alimentação contribui para ganho de peso excessivo, diminuindo sua mobilidade, riscos de hipoglicemia, diminuição da força muscular. A alimentação completa deve conter todos os grupos alimentares: Carboidratos, Proteínas, Água, Gorduras, Vitaminas e Sais minerais!! Algumas frutas, como o melão e a melancia, têm quase 90% de água e suprem a necessidade diária. Beber água é importante para evitar a “queda de pressão” (hipotensão). As proteínas trabalham para ajudar o organismo a se renovar e fortalecer os músculos. As proteínas são encontradas em alimentos de origem animal como carnes, ovos e leite. O cálcio é outro nutriente importante na prevenção da osteoporose, que enfraquece os ossos e contribui para a fratura. Para que o cálcio da alimentação seja ingerido, é importante a presença da vitamina D, encontrada em óleo de fígado de bacalhau, atum enlatado em água, sardinhas enlatadas em óleo, leite, iogurte e queijos, carne ou fígado de vitela, gema de ovo e alguns cereais enriquecidos. Dica de ouro: Consuma diariamente 3 porções de leite ou derivados e 1 porção de carnes, aves, peixes ou ovos. Leite e derivados são as principais fontes de cálcio na alimentação e você pode

escolher os desnataados ou semidesnataados.

6 - Cuidados com os riscos ambientais: A maioria das quedas ocorre dentro de casa ou arredores e durante atividades habituais, por isso é importante que ilumine bem os ambientes, evite andar no escuro, evite usar tapetes em casa nos lugares de passagem, evite deixar fios soltos pela casa, cuidado com pisos escorregadios, cuidado com os objetos deixados no chão e com animais de estimação. Use sempre o corrimão para subir e descer escadas se possível, utilize uma barra fixa ao lado do assento sanitário e chuveiro, coloque piso antiderrapante no chão do banheiro e se necessário, coloque uma cadeira segura dentro do box para tomar

banho. Cuidado com o ambiente é fundamental!!
7 - Superar o medo de cair: O medo não é necessariamente ruim. Em dose adequada, ele serve para chamar a atenção para situações de perigo e se proteger delas. É importante não utilizar o medo de cair como justificativa para deixar de fazer todas as atividades, mas sim para fazê-las com mais segurança. O medo pode proteger, mas também pode restringir!!

8 - Modificar comportamentos de risco: Respeite o seu tempo, não corra e ande com

segurança, se indicado por um profissional, utilize bengala ou andador para andar e se locomover. Peça ajuda para carregar pacotes ou atravessar a rua, preste atenção nos obstáculos, como pedra, desnível de chão e buracos, deixe sempre à mão uma lista com os telefones úteis para casos de emergência, que deverá estar próxima ao telefone. Utilize sempre calçados seguros (estáveis, confortáveis, tamanho adequado, material leve, pouca costura e que não seja abafado!

Autores:



Adson Passos, Fernanda Pretti Chalet Ferreira, Erika Yukie Ishigaki, Renata dos Ramos Varanda, Maria Aquimara Zambone

Captação da Matéria
Olinda Castilho Escobal
Comissão do JGS

Próteses Móveis e sua adaptação



Maria Cecilia Ciaccio Vendola
Odontogeriatra GAMIA HC

Aprecio sempre relembrar que o processo de envelhecimento é dinâmico e portanto nossos marcadores de idade cronológica nem sempre obedecem a verdadeira condição funcional da pessoa idosa. E do ponto de vista da Saúde Oral, isso também ocorre pois a mesma está vinculada a Saúde Geral.

Dessa forma a adaptação das próteses móveis, sejam elas totais, parciais ou sobre implantes, de certa forma depende também das condições funcionais dos idosos. Assim, ao perder ou extrair dentes inicia-se uma reabsorção dos rebordos ósseos que poderá se intensificar mais se demorar a ser feita a reabilitação protética e do ponto de vista da Saúde Geral, estas podem se intensificar com processos de osteoporose e no sexo feminino, a partir do climatério (por questões hormonais). Muitas vezes é necessário avaliar as condições internas da cavidade oral, ósseas e teciduais, implementando materiais de moldagem diferenciados e também na confecção das próteses, visando melhor conforto e adaptação pelo paciente.

A boca, cavidade oral, necessita de lubrificação constante para se ter saúde pois a boca seca é inimiga da boa adaptação das próteses! A ingestão diária de líquidos não açucarados, principalmente água aos poucos ao longo do dia, favorecem também a boa adaptação das próteses. A higienização de dentes e próteses após cada refeição também é outro ponto a ser observado; uma boa oclusão permitirá boa mastigação e conforto, portanto fazer ajustes internos de boca com cirurgião dentista (odontogeriatra) é muito importante pois o paciente deverá mastigar bilateralmente e sem ferir a parte gengival sob a prótese. Afinal, queremos que você envelheça sorrindo!

Captação da Matéria
Olinda Castilho Escobal
Comissão do JGS

A Diminuição da Massa Muscular e Possíveis Consequências

Caro leitor, escrever sobre o tema do envelhecimento e relacionando com os benefícios vindos da prática de exercícios físicos é sempre prazeroso e desafiador. Por que isso? Porque, embora o envelhecimento seja uma realidade, não ocorre da mesma forma para todos e nem os efeitos dos exercícios são iguais para todas as pessoas. Imagine que a expectativa de quem inicia um programa de exercícios físicos com o objetivo de ganhar a massa muscular é enorme após seu médico diagnosticar a perda de massa muscular ou até com a presença de sarcopenia. Entretanto uma coisa é fato, todos se beneficiam de alguma maneira ao fazer exercícios de forma segura e individualizada.

O processo de perda funcional após a quarta década de vida é fato concreto. Após a quinta década esperasse a diminuição de 10% da massa muscular e após os 80 anos perda é de mais 30%, ou seja, praticamente 40% da massa muscular é diminuída. Quem não lembra dos filmes do Arnold Schwarzenegger na década dos anos 80 e de como está agora. Leve em conta que ele ainda faz sua rotina de treinamento com pesos. Então, vamos perder a massa muscular, mas podemos mantê-la em níveis muito bons para executar as atividades do dia a dia, fazer passeios e manter relacionamentos.

O fato de não se preocupar com a manutenção da perda muscular, contribui com o aumento do processo inflamatório no organismo e, ao mesmo tempo, com a diminuição dos fatores naturais que auxiliariam como agentes anti-inflamatórios, causando o aparecimento de doenças como diabetes, artroses, ansiedade, depressão e até diminuição na memória. Esse mesmo processo inflamatório pode ajudar na diminuição da perda de massa muscular, ou seja, cria-se um ciclo vicioso de perdas.

Isso nos leva a entender que estar inativo fisicamente é ruim. Entretanto, é também sabido que fazer exercícios contribui para a diminuição da inflamação do organismo. Aumenta a força

muscular, pode aumentar a massa muscular ou mesmo desacelerar sua perda. Somente essa situação já melhoraria bastante a qualidade de vida do indivíduo. Some a isso o fator da diminuição de dores, pois os músculos fortes conseguem estabilizar e proteger as articulações. Pessoas com maior quantidade de músculos também se beneficiam no controle da obesidade. Seu metabolismo pode ser aumentado gastando mais energia até quando está descansando. Claro que a alimentação balanceada e saudável, bem como o período de descanso são fatores tão importantes quanto os exercícios para a preservação da massa muscular.



O Serviço de Geriatria, dentro da proposta de extensão universitária, oferece o Programa Gero Saúde como caminho alternativo para o envelhecimento saudável.

A Escola Gero Saúde é um dos componentes do Programa Gero Saúde. É possível participar tanto da Academia (exercícios

de musculação adaptada), quanto das atividades ao Ar Livre que são oferecidos na Associação Atlética Acadêmica Oswaldo Cruz, trabalhando os componentes de aptidão e condicionamento físico. Esse programa é muito específico e temos os melhores profissionais atuando, ocasionando grande procura pelo programa.

Caso tenha interesse entre em contato na secretaria do Serviço de Geriatria ou pelo telefone 11 2661.9522.

Estejam sempre ativos e bons treinos para todos.

Douglas Cerqueira Ferdinando

Profissional de Educação Física
Coordenador da Escola Gero Saúde
Coordenador do Centro de Construção
de Independência e Autonomia

Captação da Matéria
Emília Simone Macêdo Peres
Comissão do JGS


NAO DEIXE O VELHO ENTRAR

Um dia, o ator e diretor Clint Eastwood estava jogando golfe com seu colega cantor e compositor de músicas country Toby Keith. Clint disse a ele que na segunda-feira seguinte ele faria 88 anos (agora tem 92). Toby perguntou o que ele iria fazer e Clint respondeu que começaria a gravar um filme na semana seguinte. Surpreso, Keith perguntou qual era sua motivação e Clint respondeu que todas as manhãs, quando ele se levantava, ele não deixava "o velho entrar". Toby Keith ficou impressionado com a resposta e escreveu uma música sobre isso e a enviou para Clint, esperando que ele a usasse e ele o fez. Assista esse vídeo. Clique no [link](#) abaixo:

E lembre-se,

"NAO DEIXE O VELHO ENTRAR"

captação do texto
Emília Simone Macêdo Peres
Comissão do JGS



Mário Quintana
Poeta

1906
1994

"De repente tudo vai ficando tão simples que assusta. A gente vai perdendo as necessidades, vai reduzindo a bagagem. As opiniões dos outros, são realmente dos outros, e mesmo que sejam sobre nós; não tem importância. Vamos abrindo mão das certezas, pois já não temos certeza de nada. E, isso não faz a menor falta. Paramos de julgar, pois já não existe certo ou errado e sim a vida que cada um escolheu experimentar. Por fim entendemos que tudo que importa é ter paz e sossego, é viver sem medo, é fazer o que alegra o coração naquele momento. E só."

captação do texto
Emília Simone Macêdo Peres
Comissão do JGS

Queridos Idosos

As pessoas idosas, pela lei da vida, colhem o que plantaram. Já foram crianças, jovens e adultos.

Estas pessoas idosas sempre tem nos lábios um sorriso, nos olhos muito brilho e no coração muito amor.

As vezes não damos ouvidos a eles, mas quando nos vemos sem saída os nossos velhos guerreiros é que procuramos.

É quando começam a ser dependente dos remédios, e do que pode e não pode fazer, nessa idade é sempre bom ter por perto familiares ou amigos.

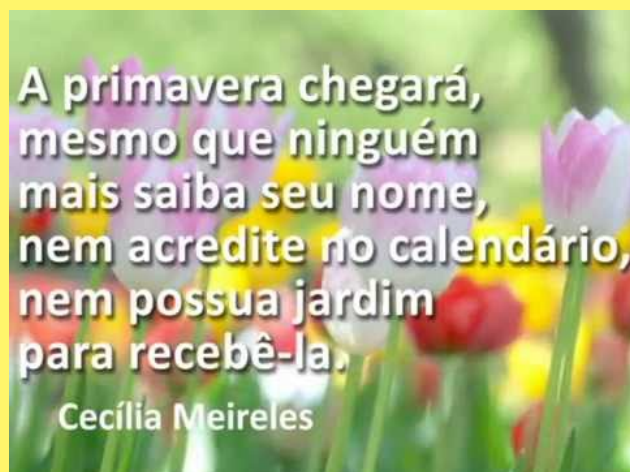
Pelo que aprendeu na vida tem muito para ensinar e ajudar mesmo com suas dificuldades.

A pessoa idosa é um ser humano. Não é um estorvo. Ele criou no passado, o que no presente e no futuro colherá.

Para ser uma pessoa idosa e feliz plante amor e carinho e nunca estará sozinho.

02 de Outubro é dia de uma grande comemoração, pois é o **Dia do Idoso**

José Cascione (Zlco)
Comissão do JGS



Odisseia no espaço: Nasa marca datas possíveis para retorno à Lua



Um dos momentos históricos que marcaram o ápice da conquista humana sobre a natureza – a chegada do homem à Lua – terá um novo e empolgante capítulo. Com a participação brasileira, a missão Artemis planeja levar uma nova missão tripulada para a superfície lunar em 2024.

Segundo o novo cronograma publicado pela agência aeroespacial norte-americana, a primeira fase da empreitada – que será dividida em três grandes etapas – será em 29 de agosto, com o lançamento da missão Artemis I.

O foguete SLS (Space Launch System, ou sistema de lançamento espacial, em tradução livre) transportará o veículo Orion – projetado para levar astronautas a lugares nunca antes alcançados – pela órbita da Lua e de volta à Terra, mas sem tripulantes. Nesta primeira fase, elementos cruciais de funcionamento dos sistemas de propulsão e das rotas de viagem serão postos à prova.

Astronautas na superfície lunar em 2024

A complexidade das missões aumentará à medida que o cronograma avançar. Na segunda fase, a Artemis II (que será totalmente tripulada), astronautas altamente qualificados farão testes exaustivos nos sistemas de lançamento, acoplagem, sobrevivência e transporte de carga pelo espaço. A missão será um marco também para o futuro da exploração espacial além da órbita terrestre e lunar: o sucesso das tecnologias garantirá a viabilidade das missões que visam chegar a Marte. O trajeto durante a Artemis II será o maior percorrido por humanos fora da Terra: cerca de 450 mil quilômetros além da órbita do planeta azul.

Prevista para 2024, a Artemis III deverá, de fato, levar astronautas para a superfície lunar. Entre eles, a primeira mulher a pisar na Lua. Com a evolução das missões, a expectativa é que a capacidade de carga do foguete SLS combinado com a capsula tripulada Orion aumente de 26 para 45 toneladas métricas, o que deve garantir a sobrevivência da tripulação em missões no espaço profundo.

A Nasa preparou vários vídeos do Projeto Artemis, Clique na imagem no alto e assista um deles que separamos para vocês. Boa Viagem!!!

Captação do Texto da Internet
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: *Valmari Cristina Aranha* (Psicóloga)

Colaboradores:

Adília de Oliveira Malta

Alcides da Cruz Gomes

Antero Lourenço Teixeira

Auristela Batista Lopes

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

Cidadania não tem idade



**Idoso exerça seu
direito ao
VOTO!!!**