JORNAL GEROSAUDE

Porque saúde não tem idade

www.gerosaude.com.br

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

Ano 17 / Edição 65 / Setembro de 2018 / Tiragem: 500 Exemplares / Distribuição Gratuita

Parabéns idosos pelo seu dia.

Atrás: Adilia, Zico, Antonio, Silvino e Luiz e na frente: Olinda, Francisca, Nelson e Auristela
Nós, da Comissão deste Jornal, desejamos a todos os idosos felicidades
pelo seu "Dia do Idoso" comemorado no dia 1º de outubro.

José Cascione (Zico)

O "Dia do idoso" **é comemorado no mundo todo no dia 1º de outubro, é uma data que marca** a promulgação do Estatuto do Idoso, comemora-se este dia todas as pessoas com idade igual ou superior à 60 anos.

Esse dia é o nosso dia, só alegria, vamos cantar e sorrir, fazer de conta que é um sonho, mas é. Não, é real, é muito especial, onde o idoso comemora em grupos ou com seus familiares.

Se todos os idosos escrevessem um diário de suas vidas, quantas histórias teriam para contar. O idoso é um pai, é uma mãe batalhadora, que venceram muitas barreiras na vida, são seres humanos que nem sempre são bem vistos por pessoas que sempre imaginam uma vida "cor de rosas". Porém, ao longo da vida, os idosos encontram muitos problemas de saúde, como: andar, comer, enxergar e quando reclamam, aí vem filhos e netos e dizem: É assim mesmo, o tempo passou e você não é mais uma criança. Como lidar com aqueles que lhes demos tanto carinho, carregou no colo, só ensinamos coisas certas para que tivessem uma vida boa, equilibrada e fossem felizes em suas jornadas.

Todos nós temos um idoso para cuidar, faça isso com carinho, pois sabemos que o idoso está no fim de um começo e que amanhã não sinta a falta daquilo que você não fez e se pergunte: Poderia ter feito mais por ele/a?

Nós temos muito amor para dar, queremos ainda muito caminhar para estar mais tempo com vocês. Nós podemos ser dependentes, mas, também somos gente e vocês são os frutos das sementes que plantamos.

Lembrem-se: A palavra idoso é sinônimo de uma grande vivência, que nem todo ser humano consegue.

Não podemos fugir da realidade, o ser humano tem um começo, meio e fim. Pensem Nisso.

José Cascione (Zico)
Comissão do JGS

Realizações GEROSAUDE

Bazar "Delícias da Vovó"

No dia 13 de junho ocorreu o nosso tradicional bazar, contamos com a colaboração de doadores que nos prestigiou com os deliciosos quitutes da vovó. Recebemos também doações de roupas, com grande aceitação, incluindo bijuterias, uma mais linda que a outra. Durante o bazar foram efetuados sorteios e leilões, muito apreciados pelos participantes.
Pretendemos nos próximos eventos ampliar nossas ofertas, com mais variedade de produtos. Aguardem nosso próximo Bazar que será realizado no dia 14 de novembro, a partir das 9:00 horas, no Espaço Ecos. Até lá.

Festa Junina

No dia 23 de junho tivemos nossa tradicional Festa Junina. Foi um dia muito especial com muita interação dos profissionais com todos os idosos e seus familiares e amigos.
Como sempre os idosos contribuíram com doces e salgados, de todos os tipos de culinárias, que foram distribuídos aos presentes.
Agradecemos as doações das cestas e dos brindes diversos para o bingo. O reencontro de todos foi um sucesso!

Aniversário do GAMIA

Festejamos no dia 4 de agosto, no Espaço Ecos, o aniversário o GAMIA que completou os seus 34 anos.
Foi uma festa em grande estilo, com apresentações musicais, e também com grande variedade de deliciosos quitutes doces e salgados, sucos e o tradicional bolo de aniversário. Foi uma ocasião de muita alegria pelo encontro e reencontro com todos os amigos, curtindo e dançando ao som de boas músicas.

Nova Horta - Lidando com a terra

Notificamos que no dia 11 de julho foi aberta mais uma atividade da Oficina de Horticultura do Programa GEROSAUDE, no Espaço Ecos uma nova horta foi criada, onde serão plantados por idosos várias plantas medicinais e temperos caseiros. A partir de agora com muita disposição e vontade de fazer a diferença, os idosos irão se dedicar para que o cultivo prospere.
A conquista do novo espaço contou com a colaboração do Grupo de Humanização (GTH) e apoio da Diretora Executiva do ICHC FMUSP.

Olinda Castilho Escobal
Comissão do JGS

Lazer e Cultura

Amigos leitores, nesta edição estamos enfatizando locais já indicados para lazer e cultura, porque os eventos têm sido rico em informações, inédito para muitos e de relembrar para outros. Vejam o depoimento da colega Maria José Matara sobre o Espaço Itaú, "Gostei muito, vale a pena ir e é grátis". Ela aproveitou a gratuidade do Cultural e foi assistir "A Vida em Vermelho - Brecht e Piaf", no mês de julho. Vamos lá, comente com familiares e amigos, combine e agende para juntos terem momentos de descontração, reflexão e estímulo. Aproveitem!!! Tem muita coisa gratuita, outras de valores simbólicos, e os mais salgadinhos, ainda assim compensa, vez ou outra, desapegar do sofá. Ah – consulte sempre os sites indicados, as agendas estão sempre mudando, com muitas novidades.

ESPAÇO ITAU CULTURAL – Totalmente gratuito
Os eventos neste espaço são bem variados:

teatro, exposições, atividades, filmes, cultura e arte nas mais variadas linguagem. Vale a pena pesquisar.
Avenida Paulista, 149 - Fone: 2168-1777,Site: www.itaucultural.com.br /
E-mail: atendimento@itaucultural.org.br, das 3ª às 6ª feiras, das 9:00h às 20:00h e aos Sábados, Domingos e Feriados, das 11:00h às 20:00h

PINACOTECA DE SÃO PAULO

De 07/07/2018 a 08/10/2018
A Exposição deste período tem como tema "A ALFAIATARIA" , bem divulgado na mídia pela expressão de trabalho, mas também de arte que há por trás desse ofício, terá alfaiates e costureiras, mostrando na prática, suas habilidades no mundo dos carretéis, tesouras, máquinas de costura, desenhos e outros detalhes que fazem desta profissão, sua essencialidade na sociedade humana, há séculos.
Local: Praça da Luz, nº 2 - Fone: 3324-1000
Site: www.pinacoteca.org.br/programaçao
De Quarta a Segundas-Feiras - das 10h às17:30h
Valor dos ingressos:
R$6,00 - Por pessoa;
R$3,00 - Estudante, com carteirinha;
Grátis para menores de 10 anos e Maiores de 60 anos.
Aos sábados, gratuito para todos

PARQUE DO IBIRAPUERA

www.parqueibirapuera.org
Av. Pedro Álvares Cabral – Vila Mariana
Aberto diariamente das 6:00h à 00:00h
Acesso gratuito
A natureza por si só já contempla qualquer coisa que se esteja buscando. Área vegetal, enriquecida por aves, flores, árvores esculpidas pela natureza, com detalhes e beleza admiráveis. No parque, os visitantes têm à sua disposição os jardins, paisagens, lagos, esculturas, monumentos, eventos culturais e educativos, espaço para caminhada, podendo também ser monitorada, ciclismo, patins, skate e olhem que máximo: Pic Nic!!!!
Vale a pena abrir mão da cama, do sofá, da preguiça e ir curtir a natureza com familiares ou mesmo com os amigos. Levar aquela cesta cheia de coisas gostosas para aquele Pic Nic.
Depois destas dicas, vai querer continuar preguiçando?????

Francisca F. dos Reis
Adília de Oliveira Malta
Comissão do JGS

Programa GEROSAÚDE

Atividades e Eventos

O Programa GEROSAÚDE informa que, além das palestras no Centro de Convenções Rebouças, oferece ainda Cursos e Oficinas, que estão à disposição para todas as pessoas da 3ª Idade e são inteiramente gratuitos.
Informações sobre as Palestras, Cursos e Oficinas, acessar o Site: www.gerosaude.com.br ou consultar através do E-mail: jornal.gerosaude@gmail.com ou ainda pelo telefone: 2661-8021.

Nelson Pedro Bertaglia
Comissão do JGS

Oficina Al-Anon / Alateen

Al-Anon, para familiares e amigos de alcoólicos.
Alateen - para jovens afetados pelo contato direto com alcoólicos.

Fizemos um balanço dos cinco anos de atividade aqui no HC e notamos que foram realizados 142 reuniões, com a presença média de sete pessoas em cada reunião.
129 foram os participantes mais assíduos e outros com apenas um comparecimento. Foram adquiridas as seguintes pecas de literatura: Coragem para mudar. Um dia de cada vez no Al-Anon II.
Como o Al-Anon funciona para familiares e amigos de alcoólicos? Os caminhos para a recuperação, Coragem para ser eu mesmo convivendo com o alcoolismo, Abrindo nossos corações, Transformando nossas perdas, Um guia para a família do alcoólico, Alcoolismo - a doença da família, Alcoolismo - um carrossel chamado negação, Doze passos e doze tradições para o Al-Anon e Alateen e diversas outras pecas.
No dia 19/07/2018 fizemos a divulgação dentro do Programa GEROSAUDE, no Espaço PROPES, para seis estudantes de medicina de vários países, do Winter School/EUA, auxiliados na compreensão pela Dra.Yolanda Maria Garcia e a Dra. Daniela, ambas do Serviço de Geriatria do HC. Haviam mais ou menos 20 pessoas e foi distribuído aos futuros médicos, peças de literatura em inglês e em português, que nos foram presenteadas pela Curadora Maria Celeida. Agradecidos à todos.

Captação
Antonio Volpato
Comissão do JGS

Abra os olhos para o que você tem de bom

Certa vez, um grande amigo do poeta Olavo Bilac queria muito vender uma propriedade, de fato, um sítio, que lhe dava muito trabalho e despesa. Reclamava que era um homem sem sorte, pois suas propriedades davam-lhe muita dor de cabeça e não valia a pena conservá-las. Pediu então ao amigo poeta para redigir o anúncio de venda do sítio, pois acreditava que, se ele descrevesse sua propriedade com palavras bonitas, seria muito fácil vendê-la.
E assim Olavo Bilac, que conhecia muito bem o sítio do amigo, redigiu o seguinte texto:

Vende-se encantadora propriedade onde cantam pássaros, ao amanhecer, no extenso arvoredo". É cortada por cristalinas e refrescantes águas de um ribeirão. A casa, banhada pelo sol nascente, oferece a sombra tranquila das tardes, na varanda.

Meses depois, o poeta encontrou seu amigo e perguntou-lhe se havia vendido o sítio.
Nem pensei mais nisso, respondeu ele. "Quando li o anúncio que você escreveu, percebi a maravilha que possuía". Algumas vezes, só conseguimos enxergar o que possuímos quando pegamos emprestado os olhos alheios.

Para que sua família se transforme, abra os olhos para o que você tem de bom.

Texto extraído do livro:
"Para que Minha Família se Transforme" de Maria Salette,Wilma Ruggeri e Jota Lima

Imagem da Internet

Colaboração: Francisca F. dos Reis
Comissão do JGS

Pais e Mães, Idosos

Homenagem

Queridos filhos: o dia que este velho não for mais o mesmo tenha paciência comigo e me compreenda. Quando eu derramar comida sobre minha roupa e esquecer como amarrar os meus sapatos, tenha paciência. Se quando conversarmos e eu repetir as mesmas histórias que sabes como terminam, não me interrompas e me escute, porque quando eram pequenos, para que dormissem contei milhares de vezes as mesmas histórias, até que fechassem os seus olhinhos.
Não me reproves se eu não quiser tomar banho, sinto o corpo muito frio, meu sangue já não me aquece como antes, mas lembre-se dos mil pretextos que eu inventava para te convencer a tomar banho. Se em algum momento eu me esquecer do que estamos falando, tenha paciência e me ajude a lembrar, pois a única coisa importante para mim nesse momento é o fato de ter vocês perto de mim, me dando atenção.
Se alguma vez eu não quiser comer no almoço ou na janta, saiba insistir com carinho, assim como fiz com vocês para que comesse suas papinhas. E quando minhas pernas falharem por estarem tão cansadas e eu não conseguir mais me equilibrar, dê-me sua mão para me apoiar, assim como fiz com vocês quando começaram a caminhar com suas pernas tão frágeis. E se algum dia ouvir dizer que não quero mais viver, não te aborreças comigo e compreenda que é difícil ver a vida abandonando aos poucos o meu corpo.
Não se sinta triste por me ver assim, não me olhes com cara de dó, dê-me apenas o seu carinho, seu coração, compreenda-me e me apoie como fiz com você quando começaste a viver, isto me dará forças e muita coragem, da mesma maneira que te acompanhei no início da tua jornada, acompanha-me para o término da minha. Trate-me com amor e paciência e eu te devolverei sorrisos e gratidão.
Que Deus abençoe todos os Pais e Mães Idosos que enfrentam a mesma situação.

Autor Anônimo
Fonte: Seicho-No-Ie

Imagem da Internet

Colaboração
Beatriz Soares dos Reis
Comissão do JGS

Imagem: Internet

Incontinência Urinária

Dr. Gabriel Ribeiro dos Santos Júnior
Médico Geriatra

Médico Colaborador do Serviço de Geriatria do HC FMUSP

A incontinência urinária é uma condição decorrente da falta de coordenação entre a bexiga (que armazena a urina) e o esfíncter da uretra (músculo que age como válvula que fecha o canal da urina), levando a perdas urinárias em momentos inapropriados.

É causa de constrangimento e de perda de qualidade de vida, especialmente entre os idosos.

Quase 10 milhões de adultos brasileiros apresentam algum grau de incontinência urinária, acometendo ambos os gêneros (masculino e feminino) de todas as idades, raças e níveis socio-econômicos. Entre os idosos, estima-se que de 35 a 60% tenham incontinência, sendo que as mulheres são mais predispostas do que os homens. Entretanto, tais dados podem estar subestimados, pois o constrangimento dos pacientes e a falta de abordagem médica do assunto impedem um diagnóstico adequado - cenário que precisa ser mudado.

Quais as causas de incontinência urinária feminina?

A incontinência urinária pode ser causada por diferentes condições. Algumas delas são transitórias e facilmente tratáveis. Entretanto, outras causas podem ser duradouras. Em algumas pessoas mais de uma causa pode estar presente. Como causas principais, destacam-se:

• Ingestão excessiva de água, de álcool e de alimentos ricos em xantinas (café, chá mate, refrigerantes de coca, bebidas energéticas, chocolates).

• Efeitos colaterais de remédios (diuréticos relaxantes musculares, benzodiazepínicos como o lorazepan)

• Infecções urinárias ou vaginais

• Constipação intestinal

• Doenças que afetam nervos ou músculos (diabetes não controlada, acidente vascular cerebral, esclerose múltipla, traumas medulares, entre outras condições).

• Alguns tipos de cirurgia ginecológica e múltiplos partos vaginais, que podem levar à fraqueza dos músculos que sustentam a bexiga ou à lesão do esfíncter.

A incontinência não é somente um problema médico. Ela também afeta o bem-estar emocional, psicológico e social. Muitas mulheres (especialmente idosas) deixam de participar de atividades cotidianas e se isolam socialmente por medo de estar longe do ba-nheiro e de apresentarem perdas urinárias.

Tipos mais comuns de incontinência urinária feminina

Incontinência de esforço:

Nesta modalidade ocorre vazamento de urina ao fazer qualquer atividade que força o abdominal, como tossir, carregar peso, espirrar, dar risada ou até mesmo caminhar. Ocorre devido à fraqueza dos músculos pélvicos que dão suporte à bexiga ou à fraqueza ou lesão do esfíncter da uretra.

É mais frequente em mulheres que tiveram múltiplos partos vaginais, mas também pode ocorrer após procedimentos ginecológicos.

Incontinência de urgência:

A bexiga urinária se contrai involuntariamente e faz com que a mulher precise correr para o banheiro, não chegando a tempo de evitar o escape de urina. Alguns pacientes vão ao banheiro com intervalos muito curtos e acordam várias vezes durante o sono para esvaziar a bexiga. Esta condição está mais associada a infecções e alterações dos nervos que controlam a bexiga, fazendo com que esta se torne hiperativa.

Incontinência por transbordamento:

Ocorre quando a bexiga fica tão cheia que chega a transbordar. Nas mulheres a causa costuma ser o enfraquecimento do músculo da bexiga em pacientes com diabetes, ingestão de álcool e alguns tipos de distúrbios neurológicos.

Incontinência ambiental ou funcional:

Neste caso, embora o sistema urinário funcione bem, as limitações físicas (osteoartrose de joelhos) ou mentais (demências) e a ausência de banheiros próximos, especialmente fora de casa, fazem com que as perdas urinárias aconteçam.

Diagnóstico da incontinência urinária feminina: A investigação das causas de incontinência urinária deve ser detalhada e incluirá a obtenção das seguintes informações: doenças prévias, medicações em uso, hábitos alimentares, histórico de cirurgias abdominais (incluindo as ginecológicas), investigação de infecções urinárias ou vaginais, horários em que a paciente utiliza o banheiro, entre outros dados. Será caracterizado o tipo predominante de incontinência (esforço, urgência, transbordamento, funcional).

O diagnóstico da presença de incontinência urinária é clínico, de forma que as principais modalidades de tratamento não exigem a realização de exames complementares.

No entanto, a depender da complexidade do caso, alguns exames complementares poderão ser soli-

citados, como:
• Urina tipo I e urocultura, para avaliar infecções.
• Medida do resíduo miccional (que verifica quanta urina sobrou após uma micção completa, sendo feita por sondagem da uretra ou por ultrassom).
• Ultrassom do aparelho urinário (que avalia tamanho, forma e características dos rins, dos ureteres, da bexiga e da uretra).
• Cisto copia (para detalhar as características internas da uretra e da bexiga através da inserção de aparelho ótico pela uretra).
• Teste de esforço (que verifica se ocorre perda urinária com atos que aumentam a pressão intra-abdominal, como a tosse ou o carregamento de um peso).
• Exame urodinâmico (para avaliar as funções da bexiga e do esfíncter com métodos específicos)

Tratamento da incontinência urinária feminina. As medidas para os principais tipos de incontinência urinária feminina envolvem:
• Controle da ingestão de água, de álcool e dos alimentos ricos em xantinas, evitando excessos, especialmente à noite.
• Retirar ou substituir, sob supervisão médica, remédios que comprovadamente pioram a incontinência.
• Micção programada, estabelecendo intervalos regulares (a cada 2 a 4 horas), independente da vontade da paciente em utilizar o banheiro.
• Exercícios para fortalecer a musculatura da região pélvica (da bacia), feitos sob supervisão de fisioterapeuta.
• Treinamento da bexiga (retardar progressivamente o ato de micção após surgir o desejo de fazê-lo com o objetivo de aumentar os intervalos entre as micções.

Em casos específicos, o médico poderá indicar medicações (como estrogênio vaginal e anticolinérgicos, bem como tratamentos para infecções urinárias e vaginais) ou procedimentos cirúrgicos (cirurgia de sling, suspensão do colo da bexiga, entre outros), bem como orientar roupas e absorventes para minimizar o desconforto. Independente da causa da incontinência, o tratamento adequado feito sob supervisão médica é fundamental para que as mulheres não percam suas interações sociais e possam manter sua qualidade de vida!

Captação
Auristela Batista Lopes
Comissão do JGS

Vulnerabilidade na Velhice

Juliana de Araujo Freitas
Assistente Social – DSSM
Hospital das Clinicas FMUSP

Vulnerabilidade é um conceito amplo, complexo e multidimensional, o que inclui dimensões relacionadas ao funcionamento biológico, psicológico, espiritual, cultural, social e ambiental.

Na velhice, última etapa do ciclo de vida, se observa o acúmulo de desfechos e eventos que interagem com recursos internos (psicológicos e biológicos) e externos (ambientais, políticos, sociais) que tornariam as pessoas idosas mais ou menos vulneráveis, frente aos acontecimentos do dia a dia.

Uma das legislações mais avançadas em termos de proteção à pessoa idosa é a brasileira, que reconhece a partir da Constituição Federal de 1988, a velhice como uma fase da vida que merece especial proteção em razão da vulnerabilidade. No mesmo sentido o Estatuto do Idoso (Lei nº 10.741, de 1º de outubro de 2003) o qual determina que é obrigação do Estado, garantir à pessoa idosa a proteção à vida e à saúde, ao que devem ser efetivadas políticas sociais públicas que permitam um envelhecimento saudável e em condições dignas (art. 9º).

A vulnerabilidade da pessoa idosa é tanto natural por questões de fragilidade física, como social, que revela uma forma de violência socialmente produzida, devendo ser avaliados os riscos existentes na terceira idade visando a proteção dessas pessoas.

O processo do envelhecimento é um fenômeno ligado de modo íntimo a todo ser humano e nesta fase da vida é que se desenvolvem modificações biopsicossociais, surgindo as fragilidades próprias da idade.

Alguns riscos sociais acometem as pessoas da terceira idade, razão da necessidade de proteção estatal a estas. Podemos destacar alguns fatores mais frequentes na velhice e que contribuem para maior vulnerabilidade dessa população, sendo os principais: abandono, desemprego e doenças.

Mais que determinar os fatores que fazem com que a pessoa idosa seja considerada vulnerável é preciso verificar que tipo de intervenção o Estado pode fazer para prevenir ou minimizar o efeito dos fatores que implicam em maior vulnerabilidade na terceira idade. Pensar em vulnerabilidade na velhice é refletir sobre a interação entre saúde, condições sociais, econômicas, individuais, e ambientais, incluindo os programas para esse segmento populacional.

Imagem: Internet

Captação da matéria
Auristela Batista Lopes
Comissão do JGS

Manoel Xavier

Regente de Coral

Regente de corais de adultos e de pessoas da 3ª Idade, dirige o coral do CRECI – Centro de Referência e Cidadania do Idoso de São Paulo. Trabalho com Corais há 22 anos, desde do ano de 1996, quando comecei na minha cidade natal, no interior do Paraná.

A partir de 2013 comecei a trabalhar com Corais de Terceira Idade na cidade de São Paulo, que para mim foi um desafio, pois foi preciso fazer pesquisas e arranjos próprios para estes cantores, devido à falta de material editado.

Aos poucos fui conhecendo as dificuldades deste tipo de trabalho e assim adquirindo experiência para assumir outros grupos.

Cada coral tem a sua própria personalidade, por exemplo, o coral do CRECI, é um coral aberto ao público que utiliza esta entidade para fazer as diversas oficinas que lá são ministradas, são idosos de toda parte da cidade, com características diferentes tais como: cultura, escolaridade, religião, etc, e ao criar o repertório tenho que pensar em tudo isto procurando não ferir nenhuma destas características.

Outros corais que trabalho, que embora não sejam definidos como de terceira idade, se compõe em sua grande maioria de idosos, como um Coral da colônia japonesa que exige outro tipo de abordagem visto que são mais contidos em seus gestos e na própria voz.

Trabalhar canto com os idosos requer paciência pois é necessário saber dos limites que a idade nos coloca e, como trabalhamos com pessoas de personalidades diferentes. requer também uma certa diplomacia e controle emocional. Apesar de todas as dificuldades o prazer de no final dos ensaios muitos idosos virem agradecer, já vale todo o empenho. O carinho que recebo da maioria já paga o desgaste com alguns percalços.

Agradeço a Deus por este trabalho e a todos os meus coralistas, pois com eles aprendo, a cada ensaio, que não existe pessoa melhor ou pior. mas apenas pessoas diferentes. Devemos acolher a todos com amor e respeito.

Quem Canta Seus Males Espanta

Este dito popular tem, como todos, uma grande verdade, principalmente para as pessoas da Terceira Idade. Cantar faz muito bem, ajuda a refrescar a memória, levanta o nosso ânimo e mesmo as canções tristes nos fazem refletir sobre a vida e sobre o nosso papel na sociedade.

Cantar em coral traz ainda outros benefícios. Além da socialização, todas as regras que nela se enseja: tais como o respeito ao próximo, a autocrítica e humildade, cantar em coral traz também benefícios biológicos, em primeiro lugar ativa mais a atenção pois é necessário concentração para estar de acordo com os outros integrantes, seja melodicamente como também ritmicamente. Não basta simplesmente abrir a boca e soltar a voz, como muitos imaginam, tem-se que ter atenção para que a sua voz não se sobressaia, não saia fora do ritmo, etc. Além da atenção outro benefício é a memória, pois geralmente aprende-se músicas novas e mesmo as já conhecidas são apresentadas com arranjos diferentes obrigando-nos a memorizar estes arranjos, quer sejam entradas diferentes das vozes, momentos de silêncios, espera das partes instrumentais, etc.

Se você não tem problemas tais como afinação ou de audição e ainda não canta num coral procure um e se beneficie desta atividade tão saudável.

Manoel Xavier - Músico e Pianista
Diretor e Regente de
Corais adultos e de Terceira Idade.
Diretor do Coral do CRECI

Captação
Auristela Batista Lopes
Comissão do JGS

Eleições, o "Dia D"

Companheiros da Terceira, da Quarta idade e também aqueles que ainda não chegaram a essa faixa etária, que a graça de Deus nos ilumine. Estamos no limiar de uma mudança para melhor futuro (acredito), para o nosso país, com a aproximação do dia 07 de outubro, dia das Eleições.

Se você companheiro (a), ainda não escolheu ou pensou em qual candidato votar, tenha em mente que o voto é a forma mais democrática já encontrada para o cidadão expressar sua vontade. Logicamente a sua vontade não deve se contrapor a vontade da maioria, do contrário ela estaria dissonante, posto que a conjunção de ideias sempre possa nos conduzir a um caminho harmonioso e construtivo.

Gostaria também de lembrar-lhes que para chegar a essas idades dependeu muito do nosso sacrifício, muita luta com o atravessar de algumas tempestades, ingratidões, injustiças sociais, incompreensões, etc.

Mas, que o cansaço ou o desânimo em alguns momentos da vida, não nos impediu de irmos à guerra e, não é nestas eleições que dela fugiremos. Se fomos vitoriosos nas batalhas que travamos ao longo da nossa existência, vamos a mais esta, com coragem, garra e discernimento, ainda há tempo para construirmos um país melhor para nossos filhos, netos, bisnetos e futuras gerações.

Na escolha de um candidato penso que devemos levar em conta dentre outros motivos, os seguintes: Se Ele tem passado íntegro, se fez ou faz parte de movimentos perversos contrários aos bons costumes, como foi sua vida pregressa, se sua ficha está limpa e por aí vai...

Sabe-se que é difícil a escolha de um bom candidato nos dias de hoje onde tudo parece perdido, que as escolhas que fizemos no passado, como se afigura, foram de candidatos incapazes,

porém há no meio deles (pouquíssimos é verdade), alguns que ainda se salvam. Como modesta contribuição, sugiro que o amigo (a) faça análises do programa dos novos postulantes à cargos

eletivos. Veja se suas demandas, suas propostas se aproximam das suas convicções, independentemente de partidos, seja você mesmo (a) o escultor (a) ou lapidador (a) do seu voto, não deixe que outros apropriem-se de seus direitos, exerça-o, não se omita, pois de uma forma ou de outra, quer queira ou não você está inserido (a) na política. Quando um político apresenta um projeto de aumento de impostos ou qualquer outro projeto, ele está atingindo você e toda a família brasileira, tenha você votado ou não, logo a sua escolha é a melhor saída, não adianta dizer: Eu já não preciso mais votar, tenha em mente que esses projetos lhes atingiram de alguma forma, sendo os projetos mais letais, aqueles que mexem com sua saúde e seu bolso.

Escolha outro sim, candidatos que nos defendam e estejam afinados com a massa de idosos, (somos quase 10% da população) e, o seu voto poderá fazer a diferença, não se exclua, faça um esforço, vote, eleições só de quatro em quatro anos. O "Dia D" (da nossa guerra) só está começando, vamos a LUTA, estamos lutando por causa justa, ou seja, nosso direito de viver dignamente, de trabalhar para a construção de um país solidário e capaz de chegar ao sonho nosso de cada dia.

Foto da Internet
Luiz Beatriz de Souza
Comissão do JGS

Jornal GEROSAUDE
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
Antonio Volpato
Auristela Batista Lopes
Francisca F. dos Reis
José Cascione (Zico)
Luiz Beatriz de Souza
Nelson Pedro Bertaglia Olinda
Castilho Escobal
Silvino Barros de Souza

jornal.gerosaude@gmail.com

Spadari
Programa Produções Gráficas
Rua São Leopoldo, 458
tel. 2692.1696
graficaspadari@uol.com.br
spadariproducoesgraficas.com.br