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 77 – Setembro de 2021 – Distribuição Livre – Edição ON LINE

A Propósito de Amizades e Ipês

"Não há florestas de ipês. Há ipês nas florestas. Um aqui, outro lá… Como não há multidão de amigos. Há amigos na multidão. Raros, consistentes, mas poucos. O ipê marca sua presença na paisagem, como o amigo marca sua presença na memória…. No ipê, a flor é frágil e passageira. O tronco é sólido e resistente. O tronco é a alma. A flor é a palavra. No amigo, mais que na palavra é na alma que se apoia o coração que busca. Mais importante que aquilo que diz é aquilo que é… O ipê chama a atenção, mas não se exibe. Cumprida sua tarefa, ele se perde na vegetação que o cerca. Com humildade e discrição …

É assim o amigo. Presente na hora exata, não alardeia a amizade que oferece. A amizade é uma sintonia do espírito. Não é um cartaz colado na testa, nem um rótulo fixado no exterior.

O ipê nada pede. Nasce espontâneo e não fica a exigir cuidados.

Como o amigo, que não é interesseiro. Porque amigo que se move em troca de favores não é amigo. O amigo nunca deve e nunca cobra. Ele apenas é. E nisso está sua característica…O amigo não se deixa vencer em generosidade. A prestatividade e a solicitude são para ele como o respirar. Brotam do seu ser com a naturalidade que nunca parece exigir esforço, sem aguardar retribuição.

Entre tantas lições que nos dá o ipê, esta, a da amizade, é das mais preciosas. Não é rico, porque não tem frutos. Consegue ser amado por aquilo que é e não por aquilo que tem...

Ele vem dizer, todos os anos, que a amizade é um tesouro. Como o ouro da cor que o reveste…esse mês, quando o ipê retorna, é o mês que me lembra o melhor amigo que tive: meu pai. Que me habituou a valorizar as coisas sólidas e consistentes, perenes, com as quais se pode contar. Que a traça não corrói e a ferrugem não desgasta. Que começam na terra e passam para a eternidade.

Cultive a amizade. Ela dura sempre. Os aplausos fugazes morrem e os elogios vazios desaparecem. Mas ela é forte como o tronco do ipê. É como a vida que não desiste. É o suporte de todas as outras coisas. E dá valor a todas elas.

Trechos de livro de João B. Zecchin
Textos coletados na internet
Captção da Matéria
Francisca Francineide dos Reis
Comissão do JGS

NOTÍCIAS

Comunicado do Programa Gerosaúde

Em virtude da paralisação das atividades do Programa Gerosaúde devido a Pandêmia, comunicamos que a Programação será retomada gradativamente, com a proposta de acolhimento, com número restrito, de idosos protagonistas para discutirmos estratégias para alinhar algumas ações para 2022.

Rozany
Coordenação do Programa Gerosaúde

"Com respeito a vida estamos seguindo as orientações dos profissionais da Saúde. As nossas atitudes individuais são importantes para o controle da disseminação do vírus."
Gerosaùde

Tire suas dúvidas referentes ao Programa Gerosaúde enviando sua pergunta para o e-mail abaixo:

prog.gerosaude.geriatriahc@hotmail.com

LAZER E CULTURA

Anotar prá que!!!

Um casal, aos seus noventa anos, estão ambos com problemas de memória.
Durante um exame clínico, o médico diz que eles estão fisicamente bem, mas que é melhor começar a anotar o que precisam, para ajudá-los a se lembrar mais tarde. Naquela noite, enquanto assistem TV, o homem se levanta de sua cadeira.
"Quer alguma coisa enquanto estou na cozinha?" ele pergunta.
"Me traz uma taça de sorvete?"
"Claro."
"Você não acha melhor anotar para se lembrar de trazer?" ela pergunta.
"Não, eu me lembro".
"Bem, eu gostaria de alguns morangos em cima também. Talvez seja melhor anotar para não esquecer?"
Ele diz: *"Eu consigo me lembrar disso. Você quer uma taça de sorvete com morangos".*
"Eu também gostaria de chantilly. Tenho certeza que você vai esquecer, por que não anota?" ela pergunta.
Irritado, ele diz, *"Eu não preciso anotar nada, eu me lembro! Sorvete com morangos e chantilly. Eu sei disso, pelo amor de Deus!"*
Ele vai à cozinha e, após 20 minutos, volta e entrega à sua esposa um prato de feijão com arroz.
Ela olha para o prato por alguns segundos e diz: *"E cadê a farofa?!"*

Textos da Internet
Captação da matéria
Carlos Alberto Baccaro
Comissão do JGC

REUNIÃO DA SUELI

SUELI, uma senhora de 86 anos, disse ao seu filho:

- Medson... (Medson tem 62 anos).

- Sim mamãe.

- Quero fazer uma reunião com minhas amigas e gostaria que você me ajudasse a organizar o café.

- Claro mamãe, fica tranquila que eu organizo tudo.

- Organizar o que???

- A reunião mamãe!!!

- Ah siiiimm!! Já tinha esquecido!

À tarde, o filho chama a mãe na cozinha e lhe mostra um papel grudado na geladeira:

1- Servir café;
2- Servir sanduíches;
3- Servir suco;
4- Servir doces;

Que bom!!! Agora não terei problemas!... Obrigada Medson.

As amigas chegam, nenhuma abaixo dos 80 anos!!
SUELI, boa anfitriã, acomoda as "amigas" na sala, se desculpa e vai à cozinha e lê:

1. Servir café

E aí leva café as suas amigas, numa mesinha muito charmosa...

Logo depois, SUELI, nervosa, vai à cozinha e lê outra vez:

1. Servir café...

E serve mais um café...E assim foi 4 vezes!!!

Por fim, as "amigas" vão embora.

Uma delas sussurra à outra, enquanto saem do edifício:

- Maria, você viu que má anfitriã foi a SUELI??? Não nos deu nem um cafezinho!!!

Maria lhe responde:

- SUELI??? De que SUELI você está falando???

À noite o filho de SUELI chega na casa da sua mãe e se assusta ao ver que os sanduíches, o suco e os doces estão intactos e lhe pergunta:

- Mamãe! O que aconteceu???

SUELI lhe responde:

- Você acredita que as safadas não vieram???!!!

MORAL DA HISTÓRIA:

VAMOS NOS REUNIR AGORA, ENQUANTO AINDA NOS RECONHECEMOS!!!

Texto da Internet
Captação da Matéria
Francisca Francineide dos Reis
Adilia de Oliveira Malta
Comissão da JGS

Memória Saudável no Idoso

Dra. Regina Miksian Magaldi
Médica Assistente do Serviço de Geriatria do HCFMUSP

Nos dias de hoje é cada vez mais comum as pessoas procurarem atendimento médico por preocupações relacionadas à memória. Muitas vezes, por falta de orientação adequada, acabam fazendo uso de medicamentos sem comprovação de benefício e até correndo o risco de efeitos colaterais sérios.

É importante ressaltar que várias são as causas que levam a problemas de memória, principalmente entre idosos. Para diminuir o risco de que ocorram problemas de memória com o passar da idade, o cuidado com a saúde é fundamental.

O bom funcionamento da memória depende de vários fatores físicos e psicológicos. Não existe, até hoje, nenhum medicamento capaz de prevenir ou impedir a perda de memória. No entanto, algumas medidas simples podem ajudar a manter sua memória saudável por mais tempo.

Confira essas dicas:

1. Pratique exercícios regularmente. Caminhar, andar de bicicleta, nadar, dançar ou fazer exercícios de fortalecimento muscular são alguns exemplos. Qualquer exercício vale, desde que praticado com regularidade e segurança.

2. Mantenha uma dieta saudável, evitando frituras, condimentos e embutidos, além de alimentos ultraprocessados, que contém excessos de sal e de açúcar. A chamada “dieta do Mediterrâneo”, baseada no consumo de alimentos frescos e naturais como frutas, legumes, cereais, leite, queijo e azeite, tem sido apontada como benéfica para vários aspectos da saúde, inclusive a memória.

3. Durma bem à noite! Evite hábitos que interferem no sono como: praticar exercícios vigorosos próximo ao horário de dormir; ingerir alimentos ricos em cafeína: café, chocolate, chás, refrigerantes; deitar-se se está sem sono e cochilar durante o dia.

4. Estimule o cérebro com leitura, atividades de lazer, palavras cruzadas ou qualquer atividade prazeirosa que o obrigue a ter concentração e a prestar atenção.

5. Faça uma coisa de cada vez e evite distrações. Ficar atento “facilita” o trabalho do seu cérebro quando precisar lembrar de algo.

6. Adote estratégias para manter a memória ativa:

- *“Esqueço nomes!”*: Ao conhecer uma nova pessoa, repita seu nome durante a conversa. Associe-o a um nome de que você gosta ou a pessoas com mesmo nome que você já conhece. Anote.
- *“Onde deixei minhas coisas?”*: Guarde objetos de uso habitual sempre no mesmo lugar. Preste atenção onde deixou o objeto, associando-o a algum ponto de referência. Se acha que vai esquecer, anote.
- *Compromissos e horários*: anote-os em uma agenda. Deixe um bilhete ou objeto que se associe à tarefa em local visível e bastante frequentado por você. Peça para alguém lembrá-lo. Acerte o alarme para que toque próximo ao horário do compromisso.

- *“O que ele me disse mesmo?”*: Peça para a pessoa repetir ou falar mais devagar. Reflita e elabore uma opinião sobre o assunto. Muita informação ao mesmo tempo? Faça anotações.

7. Cuidado com a pressão, o diabetes e o colesterol. Tome as medicações corretamente e não falte às suas consultas. O médico irá rever todas as medicações e verificar se há alguma que possa prejudicar sua memória.

8. Fique atento a sinais de depressão e ansiedade, pois podem afetar o desempenho da memória. Comunique ao seu médico se estiver sentindo desânimo, tristeza, falta de energia, agitação, irritabilidade ou preocupação excessiva.

8. Não tome suplementos vitamínicos ou outros medicamentos sem orientação médica. Eles não evitam a perda de memória e podem ser prejudiciais.

Captação da Matéria
Olinda Castilho Escobal
Comissão do JGS

A Fisioterapia e o Idoso

No mundo e no Brasil vem ocorrendo um crescimento da população idosa devido a uma série de fatores, como por exemplo, o desenvolvimento de remédios e tratamentos que favorecem o prolongamento da vida. Diante disto, novas demandas para a promoção da qualidade de vida e não somente o prolongamento da vida se faz necessário para a melhora da saúde global dos idosos.

Os idosos sofrem de uma variada degeneração das estruturas e das capacidades funcionais, dentre elas a síndrome da fragilidade que é o estado de vulnerabilidade e do declínio das funções fisiológicas e a desregulação de múltiplos sistemas. O sistema musculoesquelético é onde ocorre as principais perdas, como a perda de massa muscular, óssea, levando a uma diminuição da força, da velocidade da marcha e lentidão para as tarefas diárias, muitas vezes ligadas também a uma desnutrição. Essas incapacidades associada a outras comorbidades levam a diminuição da saúde global.

A fisioterapia, tem o objetivo de promover a qualidade de vida do indivíduo em todos os ciclos da vida, mantendo a integridade do movimento por meio de cinesioterapia e recursos físicos, podendo ser bem empregada na terceira idade. A atividade física é um importante componente para o sucesso do envelhecimento e a escolha da modalidade de exercício deve valorizar acima de tudo as preferências pessoais e possibilidades do idoso. O lazer e a socialização devem integrar um programa bem-sucedido, e para que isso ocorra, as atividades devem ser, sempre que possível, em grupo e variadas. Sanches e Barretos, 2011.

Assim os fisioterapeutas devem estar atentos para identificar a síndrome da fragilidade visando o planejamento de ações de educação, prevenção e promoção da saúde. Tarefas que utilizem exercícios com pesos, coordenação motora, equilíbrio agilidade e raciocínio lógico associado a tarefas habituais, do dia-a-dia, desta população, recuperando não somente as capacidades físicas mas também a autoestima e a prevenção de futuras possíveis doenças da velhice.

O amparo ao idoso deve estar voltado para o respeito e a valorização dos mesmos, diminuindo o preconceito, produzindo novos comportamentos e formas de pensar valores, crenças e expectativas sociais e individuais sobre a velhice.

Prof. Dr. Luiz Francisco Cachoni

Captação da Matéria
Jose Cascione (Zico)
Comissão do JGS

A ÁRVORE NA NATUREZA

A natureza é sábia, bela e justa. O vento sacode a árvore, move seus galhos para que todas as suas folhas tenham o seu momento de ver e sentir o sol e são elas que nos mostram e nos ensinam a cair sem alardes. A felicidade está nas folhas das árvores que nos leva a decidir se viveremos um Outono ou uma Primavera. As árvores são fáceis de achar, pois ficam plantadas no chão, mamam do sol pelas folhas e pela terra bebem água, cantam ao sopro dos ventos e recebem a chuva de "galhos abertos". Elas crescem para cima como as pessoas, mas nunca se deitam, o que as leva a ocuparem menos espaço. O vento, sem mesmo pedir licença, tira suas folhas para dançar. As folhas caem, mas nem por isso a árvore morre, ela continua de pé. Se nos preocuparmos com uma única árvore, deixaremos de admirar a floresta. No Outono as folhas das árvores caem numa despedida da estação do sol e essas folhas são como as lágrimas que deixamos escapar dos nossos olhos. A folha que cai da árvore, serve para nos mostrar que o universo está em constante transformação e é quando a folha velha dá lugar à uma nova. Assim é a vida, um constante renovar. A doença que deteriora o corpo, purifica o espírito e a dor que nos arranca lágrimas é a mesma que nos conduz à necessidade de ter Fé no poder de Deus. No Brasil o dia da árvore é comemorado em 21 de setembro, véspera do início da Primavera.

Precisamos preservar as árvores, pois são elas que melhoram a qualidade do ar, principalmente nas grandes cidades, por diminuírem a poluição. A árvore é a moradia de diversas espécies de pássaros e, quando a árvore é frutífera, fornece alimento tanto para o ser humano, quanto para diversas espécies animais, além de proporcionar sombra e favorecer a redução da temperatura, melhorando a umidade do ar, o que é muito importante no dias secos. Evita a erosão do solo e deixa os pássaros mais belos. É preciso ter consciência sobre a importância da árvore para o meio ambiente e para a qualidade de vida.

Portanto, vamos preservar as árvores, pois elas são, nada mais nada menos que: "A ESSÊNCIA DA VIDA".

Alcides da Cruz Gomes
Comissão do JGS

QUEM DUAS TÚNICAS TIVER UMA DE A QUEM NÃO TEM – Cristo

Tú que ainda tens o prazer
de olhar o sol nascer,
e a beleza da lua
prateando toda rua…
Como é bela aquela praça,
as flores, os passarinhos
e a chuva nos seus caminhos!…
Olha os coqueiros gigantes
que estão querendo, arfantes
deter a nuvem que passa.
Olha a vida, rasga o véu,
vê o sol, o mar, o céu!
Agora, meu sonhador,
fecha os olhos. Que horror!
És cégo? - Agora somente -
outros têm constantemente
essa triste escuridão.
Que diz o teu coração?

Não andes tão sem pensar
e marche com passo forte,
vai ao Banco, vai doar
teus olhos com tua morte.
Eles irão dar prazer
a quem não podia ver.
As trevas, transforma em luz
teus lindos olhos azuis;
Não creio que digas NÉGO,
frente a escuridão de um cégo!
Sei que tens bom coração,
quem não vê, tem luto eterno,
seu céu na vida é inferno…
Amigo, pensa e tem dó
de quem vive sempre só
no meio da multidão.

Marques Junior
Comissão do JGS

Dizem que existia já antes da era cristã, embora digam outros, não menos verdadeiros, que surgiram na época medieval, nas festas religiosas, bem por isso passariam a ser chamadas “feiras”, derivada da palavra latina ***feria*** que significa “dia santo”, “feriado”, quando os moradores de uma região se reuniam para as práticas religiosas, aproveitando o encontro para oferecer e trocar mercadorias e notícias e novidades.

Mas o que importa mesmo é o Pastel e o Caldo de Cana!

Feira Livre! Sim, essa tradição desdenhada nas regiões mais modernas das cidades.
Mas sinto que é na Feira Livre que se reúnem três coisas importantes à sobrevivência urbana: alimentos variados, bons preços e, pasmem, aquela “anarquia” generalizada. Esse grande alvoroço de sons, cheiros, cores e sensações mexendo com as cabeças.
Produtos anunciados aos gritos, “olha ai patroa é 3 a bacia”, “abacaxi docinho docinho, experimenta, freguesa”. Talvez seja esse “valor agregado” que faz da feira livre uma velharia rebelde, analógica, lutando contra a modernidade digital asséptica dos super/hiper mercados. Na feira não tem câmera de vigilância nem Seguranças na entrada, a feira não tem entrada, entra quem quer, quem pode ou não pode consumir, comprar. A feira é democrática, não é racista muito menos preconceituosa. (sem dúvida, alguma zoação pode pintar, mas faz parte). Sempre foi e ainda é lugar de encontro, lugar de encontro real, presencial; vizinhos, conhecidos e desconhecidos; notícias boas ou não tão boas; uma boa conversa àqueles dispostos a conversar.
Essa barafunda esconde que ai é lugar de trabalho, trabalho duro, já desde a madrugada: montar a barraca, aprontar as mercadorias, deixar a barraca organizada e aguardar o fregues, pois todo fregues é singular, é importante, ou ele vai para as barracas ao lado. Um mundaréu de gentes: dos feirantes aos empregados, ambulantes, pessoas que nessa labuta itinerante sobrevivem, geram empregos e abastecem de alimentos uma multidão em muitos pontos das cidades.
Na feira as medidas são criativas, diferentes das regras aritméticas: ½ dúzia é de 7 e a dúzia pode ser de 13 ou até mais dependendo do horário, quanto mais próximo ao meio dia essas mediidas viram "baciada". A bruxaria também vale para os preços, que ao contrário diminuem à medida que as horas aumentam. Onde se pode pechinchar, “o tomate tá caro, heim!”, e conseguir um descontinho. (tente isso no super/hiper!). Se ficou com pouco dinheiro "vai no fim da feira" que ainda vai sobrar uns trocos no bolso - para quem nenhum tem, tem a "xepa" (triste realidade).
Por séculos, no mundo, eram as Feiras que levavam para as cidades e aldeias, notícias, novidades, invenções e idéias, novas idéias, alargando o horizonte das pessoas; mais do que abastecer é nela que a mágia dos encontros e a formação de laços sociais criava o sentimento de pertencer a uma coletividade. Diferente da atividade religiosa ou esportiva, a feira é mais aberta, favorecendo uma maior gama de inter-relações sociais.
Por tudo isso a Feira Livre, patrimônio cultural que é, segue resistindo à concorrência das modernas formas de comercialização. Cresce a preferência por meios modernos de compras, até mesmo on-line, digitais; cresce, também, o isolamento social na troca para a segurança de ambientes vigiados, filmados. A vida cada dia mais contida, enclausurada, monitorada...troca-se a festa pelo falso.
Ir à Feira Livre é um respirar fundo...

Vai um Pastel ai !!! ... ("moça bonita não paga, mas também não leva")

Carlos Alberto Baccaro
Comissão do JGS

Verde que te quero verde

Ao final do ano de 2018, eu e mais uma equipe de três pessoas, fomos convidados para cuidar de uma horta existente em um espaço no prédio da Psiquiatria do Hospital da Clinicas.

Animados com essa possibilidade nova, nos dedicamos a cuidar da horta, mas após três meses fomos obrigados a parar as atividades por conta de obras no local.

Apesar desse contratempo ainda queríamos continuar cuidando da horta, uma atividade bem gratificante .

Então surgiu a ideia de transferir as plantas para um local ocioso entre o prédio do Hospital Central e o Prédio dos Ambulatórios no complexo do Hospital das Clínicas.

Nesse espaço optamos por recriar a horta só

com plantas medicinais. Cuidávamos de umas 80 mudas aproximadamente, muitas trazidas da horta do prédio da Psiquiatria e outras adquiridas no Ceasa ou doadas por amigos e pessoas que conheciam nosso trabalho.

Tínhamos: Cipó Cruz, Carqueja, Losna, Manjericão, entre muitas outras, todas cuidadas com dedicação e carinho.

Março de 2020, novamente nosso trabalho na horta foi interrompido, dessa vez por um motivo para o qual não havia a possibilidade de qualquer saída: Covid-19.

Agora, após dezoito meses pudemos voltar ao local para ver como estava a horta e, como temíamos, a decepção foi enorme.

Abandonada, a horta que dava tanta satisfação a todos nós e àqueles que a visitavam, agora estava destruída, não só pela falta de cuidados mas, também, por pessoas que vandalizaram o local; quase sem nenhuma muda, com os canteiros cobertos por ervas daninhas...sem que nada possamos fazer por causa da pandemia.

Assim que for possível, se Deus quiser, iremos novamente reconstruir nossa horta com o mesmo amor e carinho.

Antero Lourenço Teixeira
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

VACINE-SE!!!
Mantenha os cuidados.
Ao Sair Use Máscara.