

JORNAL GEROSAÚDE

PORQUE SAÚDE NÃO TEM IDADE

www.gerosaúde.com.br

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



Desde 2002 - Ano 24 - Edição 96 - Junho de 2026 - Distribuição Livre - ON LINE



5 de junho

Dia Mundial do Meio Ambiente



Convite
para Participação
Voluntária

Grupo de Planejamento da
Semana da Pessoa Idosa
ICHC 2026

Sua participação
pode transformar
ideias em
experiências
significativas!

OBJETIVO
Contribuir com ideias, opiniões e
auxiliar no processo de planejamento
e realização do evento da
Semana da Pessoa Idosa ICHC de 2026.

**REUNIÕES A
PARTIR DE
JUNHO DE 2026**

**QUEM PODE
PARTICIPAR?**
Pessoas idosas que tenham
interesse em:

- ✓ Contribuir com ideias e propostas;
- ✓ Participar da construção das atividades do evento;
- ✓ Colaborar com discussões e planejamento coletivo;
- ✓ Fortalecer ações voltadas ao protagonismo da pessoa idosa.

**COMO SERÁ A
PARTICIPAÇÃO?**

- Reuniões presenciais e/ou online
- Encontros 1 vez por semana
- Participação até o mês de outubro de 2026
- Atuação voluntária, sem gratificação financeira.

IMPORTANTE
Haverá análise do perfil e da disponibilidade de cada inscrição.

INSCRIÇÕES
Os interessados podem se voluntariar
clicando aqui

Vamos juntos construir uma
Semana da Pessoa Idosa participativa,
acolhedora e inspiradora!

Comunicado de falecimento



★ 05/05/1934 † 06/05/2026

É com profundo pesar que comunico o falecimento de;

ADILIA DE OLIVEIRA MALTA

Com profundo pesar que comunicamos o falecimento de **Adília de Oliveira Malta** Amiga e companheira na Comissão do Jornal Gerosaúde, ao longo de muitos anos. Manifestamos por meio do Jornal nossos sentimentos aos familiares, parentes e amigos.

Que Deus te envolva em sua eterna paz!


VAI DE ROTEIRO – Segunda parte: Bairros

Vai de Roteiro é um programa de Turismo da Prefeitura de São Paulo, por meio da Secretaria Municipal de Turismo. São passeios gratuitos pelos principais pontos turísticos da cidade, conduzidos por guias de turismo credenciados. Alguns locais visitados podem cobrar ingressos para visitar, não sendo obrigatória a entrada nesses locais para participar do passeio. A escolha é do participante.

Todos os roteiros têm um ponto de encontro diferente para iniciar o passeio, com duração em média de uma a duas horas, exceto o Ecoturismo que é de oito horas. Observe as instruções ao se inscrever.


Para participar é necessário reservar os ingressos pelo site do Sympla.

São oferecidas várias opções de roteiros:

 **Bairro do Ipiranga** – um dos mais antigos da cidade, com construções históricas que contam a trajetória da Independência do Brasil.


Baixo Augusta - engloba parte da Rua Augusta e arredores. É uma das mais diversas da capital paulistana, com restaurantes, bares, teatros e museus de arte urbana. Destaque para Rua Avanhandava e Museu Judaico.



 **Bixiga** – um bairro marcado com forte presença da cultura italiana e pela vida artística.


Bom Retiro – um dos bairros mais multiculturais da cidade. Com ruas comerciais, mercados, lojas, docerias, centros culturais, museus e restaurantes com culinárias de todos os cantos do mundo.



 **Bairro da Luz** - coração histórico de São Paulo, com pontos culturais icônicos, podendo visitar a Pinacoteca e o Jardim da Luz, com histórias que transformaram a região em um verdadeiro polo cultural da cidade.


Liberdade – reduto dos fãs da cultura de países como Japão, China e Coreia do Sul, concentra diversas lojas, restaurantes, além da tradicional feira de artesanato e comidas típicas aos finais de semana.



 **Higienópolis** – arquitetura elegante e atmosfera residencial sofisticada, com visita a espaços culturais, praças e pontos gastronômicos.


Vila Madalena – um dos bairros mais charmosos e descolados da cidade. É conhecida pela sua vida noturna pulsante e por reunir espaços culturais, gastronômicos e de lazer.



 **Freguesia do Ó** – um dos bairros mais antigos de São Paulo que ainda mantém uma atmosfera colonial e o charme de uma pequena cidade do interior.

Santo Amaro – Fundado oficialmente em 1560 a partir de um aldeamento indígena, conta com muitos espaços culturais, históricos, gastronômicos e muito mais.



 **Paraisópolis** – serão exploradas iniciativas culturais, artísticas e sociais que transformaram o território.

Reservar os ingressos pelo site do Sympla.

www.sympla.com.br

Captação dos Textos:
Emília Simone Macêdo Peres
Francisca Francineide dos Reis
Comissão do JGS



Dr. Leonardo Zilotti
Geriatría e Especialista em
Distúrbios Cognitivos pela
USP-SP

Qual é o melhor tratamento para o Alzheimer?

Atribui-se a doença de Alzheimer ao depósito anômalo da proteína beta amiloide no cérebro do indivíduo acometido. Se eu te contar que foram inventadas medicações que conseguem retirar toda essa proteína do cérebro da pessoa vivendo com Alzheimer, você acreditaria?

Acredite ou não, é uma verdade. Essas medicações são chamadas de anticorpos monoclonais anti-amiloide. Exames de imagem realizados algumas semanas após o início do medicamento confirmam: ele consegue retirar todo o beta-amiloide do cérebro. O medicamento chamado donanemab foi liberado pela Anvisa para venda e uso no Brasil desde 2025.

Animador, não? Depende do seu ponto de vista.

Apesar do medicamento limpar toda a proteína anômala do cérebro, a resposta dos pacientes não foi tão positiva quanto esperada. O seguimento dos pacientes traz uma informação clara: mesmo com o uso da droga, a doença segue progredindo em uma velocidade similar a dos pacientes que não usam a medicação. Talvez, um pouco mais lenta, mas não a ponto de percebermos uma grande diferença na rotina e funcionalidade dos acometidos pelo Alzheimer.

Mas, se “olharmos o copo meio cheio”, podemos tirar uma conclusão positiva disso tudo.

Thomas Edison, antes de inventar a lâmpada incandescente, descobriu 1000 maneiras de como não fazer uma lâmpada. O mesmo afirmava que não via essas tentativas como falhas e sim, que estava aprendendo como NÃO FAZER uma lâmpada. Pois bem, talvez estejamos descobrindo 1000 maneiras de como não curar o Alzheimer. Se tivermos o entendimento de que as frustrações fazem parte do processo, com certeza estamos mais perto de um tratamento farmacológico definitivo. Contrariando uma pseudocerteza anteriormente construída, talvez a beta amiloide não seja o principal vilão da doença, já que conseguimos limpá-la por completo e a doença segue progredindo.

Nesse exato momento, pelo menos 138 medicamentos estão sendo testados para a doença de Alzheimer (números da última atualização, em 2025).

Querem uma notícia ainda mais animadora?

Por meio de um estudo recente, publicado pela professora Claudia Suemoto (USP-SP) e colegas, aprendemos que 59% dos quadros demenciais no Brasil são causados por fatores modificáveis. Ou seja, se focarmos em prevenir a doença, podemos evitar mais da metade das demências no Brasil.

E quais são esses fatores?

Temos 14 fatores de risco modificáveis na doença de Alzheimer. No Brasil, os três principais são: baixa escolaridade na infância (9,5% dos casos), perda de visão (9,2%) e depressão (6,3%). É claro que ansiamos pela invenção de um tratamento brilhante (e por que não, barato?). Mas, enquanto ele não chega, precisamos evitar a doença. Precisamos de um melhor acesso escolar para as crianças, maior disponibilidade de consultas com oftalmologistas e médicos aptos ao tratamento de depressão (por exemplo).

Essas informações têm enorme aplicabilidade social. O que é mais caro ao país? Um paciente vivendo com uma doença neurodegenerativa por 7-10 anos ou melhorar o acesso à escola? Lembrem-se: não estou falando apenas do custo de medicamentos e fraldas. Pessoas vivendo com demência precisam de cuidadores - na maioria das vezes esse cuidador é um familiar que deixa de trabalhar ou estudar. Pensem no impacto gerado na estrutura de uma família. Pensem no impacto que todos esses cuidadores teriam na sociedade.

Em suma, enquanto não criamos nossa “lâmpada incandescente”, a prevenção AINDA é nossa luz. Não no fim do túnel, mas bem no começo dele.

O “melhor tratamento para a doença de Alzheimer” ainda é a prevenção.

“Relaxa! – É possível controlar a ansiedade”

Cecília Galetti
Psicóloga

A ansiedade faz parte da vida. Todo ser humano sente ansiedade antes de uma prova, ao esperar um resultado médico, ao enfrentar mudanças ou situações desconhecidas. Nesse sentido, a ansiedade “normal” funciona como um sinal de alerta do organismo. Ela prepara o corpo e a mente para lidar com desafios. O problema acontece quando essa ansiedade se torna exagerada, frequente ou difícil de controlar, causando sofrimento e atrapalhando a rotina da pessoa.

A ansiedade patológica vai além da preocupação comum do dia a dia. A pessoa passa a viver em estado constante de alerta, como se algo ruim fosse acontecer o tempo todo, mesmo sem um motivo claro. O medo, a preocupação e a tensão acabam dominando os pensamentos, mas não consegue “desligar” a mente.

A ansiedade pode apresentar sintomas mentais (preocupação excessiva, pensamentos negativos repetitivos, dificuldade de concentração, medo intenso, sensação de perda de controle), emocionais (irritabilidade, impaciência, sensação constante de tensão, insegurança, angústia e até crises de choro), e físicos (taquicardia, falta de ar, aperto no peito, suor excessivo, tremores, tensão muscular, tontura, enjoo, dor de cabeça, sensação de “bolo na garganta”, alterações intestinais, dificuldade para dormir, e em crises mais intensas, as chamadas crises de pânico, na qual a pessoa pode sentir medo de morrer, desmaiar ou perder o controle).

Porém, existem formas de ajudar no controle e no relaxamento desses sintomas. Técnicas de respiração profunda ajudam bastante, pois reduzem a ativação do organismo. Inspirar lentamente pelo nariz e expirar devagar pela boca pode diminuir os sintomas físicos em poucos minutos.

A prática regular de atividade física também é uma grande aliada, porque ajuda na liberação de substâncias relacionadas ao bem-estar, além de reduzir a tensão muscular e melhorar o sono. Outra estratégia útil é diminuir o excesso de estímulos, como uso exagerado de celular, excesso de notícias negativas e consumo excessivo de cafeína.

Momentos de lazer, contato com a natureza, música, meditação, espiritualidade e conversas com pessoas de confiança também ajudam a relaxar e trazer sensação de segurança emocional. Além disso, manter uma rotina de sono adequada faz muita diferença para o equilíbrio emocional.

Quando a ansiedade começa a causar sofrimento intenso ou prejudicar a vida da pessoa, é importante procurar ajuda profissional. Psicoterapia e, em alguns casos, acompanhamento médico podem ajudar muito no controle dos sintomas e na melhora da qualidade de vida. Cuidar da saúde mental é tão importante quanto a da saúde física, e buscar ajuda não é sinal de fraqueza, mas de autocuidado.

Captação da Matéria:
Olinda Castilho Escobal
Comissão do JGS

Atenção leitores do Jornal Gerosaúde:

Esta matéria, assim como a do número anterior (nº 95 - março 2026) "Auto estima não é egoísmo" da psicóloga Valmari Cristina Aranha Toscano, é a segunda de uma série de 4 textos abordando temas de saúde mental, entendida neste âmbito como a maneira que reagimos aos conflitos do dia a dia: no trabalho, nos relacionamentos, na família, abordando os temas: Auto estima, Ansiedade, Culpa e Depressão.

Meu “Cantinho da Sabedoria”



Queridos amigos e colegas, após 45 anos dedicados com amor, carinho e profissionalismo, chegou a hora de encerrar um ciclo mágico em uma única instituição, o Instituto Central do Hospital das Clínicas – FMUSP.

É impossível resumir tanta história em poucas palavras, mas o principal dela é a “Gratidão” em transformar o meu trabalho em meu segundo lar.

Levo comigo as melhores lembranças e sabedoria que construímos juntos.

Afinal foram décadas de convivência, de desafios superados lado a lado, de sorrisos compartilhados.

Vi este lugar crescer, mudar, evoluir e sinto orgulho que não cabe no meu peito por saber que minhas mãos ajudaram a construir este legado.

Cada palavra trocada entre os colegas, moldou minha carreira, mas também o meu caráter e história.

Olho no retrovisor da minha vida profissional, com um sorriso enorme por ter tido a oportunidade de exercer o meu papel com dignidade e respeito por tanto tempo.

Aos meus colegas atuais e do passado meus agradecimentos. Ninguém caminha 45 anos sozinha.

Conviver com o envelhecimento me ensinou o verdadeiro valor do tempo e do afeto.

O trabalho termina, mas amor pela longevidade e pelo cuidado continua em mim.

Esta ampulheta que mostra a passagem do tempo e, aprendi a compartilhar esta missão de cuidar de quem um dia tanto cuidou de nós.

Um abraço fraterno e meu eterno obrigado!

Até breve,
Rozany



Captação da mensagem:
Olinda Castilho Escobal
Comissão do JGS

“Nove de Julho”

Nesse dia, do ano de 1932 aconteceu a revolução constitucionalista, que teve a liderança de São Paulo e contou, unicamente, com a adesão de tropas mineiras.

São Paulo e Minas formaram uma Aliança Liberal, ficando conhecida por:

ALIANÇA CAFÉ COM LEITE
(São Paulo, café e Minas, Leite)

O mérito dessa união foi o de terem encarado os outros estados que estavam contra esse ato. E, o motivo da revolução, tinha por objetivo, depor o Presidente Getúlio Vargas que, além de conservador era muito autoritário, julgando-se dono da verdade.

Mas, vieram as tropas federais que lutaram contra a deposição e venceram essa “guerra”, depois de ter durado quase 3 meses, tendo como término, o dia 1º de outubro do mesmo ano quando houve mais de 9.000 mortos. Os revolucionários tiveram que amargar a derrota, numa demonstração de que: **o tiro saiu pela culatra.**

P.S.:Embora tenha perdido a revolução, militarmente, os revolucionários alcançaram vitória política muito importante. Esse movimento pressionou em acabar com o governo provisório ditatorial, que resultou na promulgação da **Nova Constituição de 1934.**

Texto de:
Alcides da Cruz Gomes
Comissão do JGS

"OS DESAFIOS E AS POSSIBILIDADES NO ENVELHECIMENTO DAS PESSOAS IDOSAS COM TEA"

As pessoas que apresentam o Transtorno do Espectro Autista (TEA) continuam encontrando barreiras para acessar oportunidades, respeito e garantias de direito efetivo.

A Organização das Nações Unidas (ONU) criou o Dia Mundial de Conscientização do Autismo, celebrado em 2 de abril.



ABRIL AZUL

Com o objetivo de reafirmar que pessoas autistas merecem respeito, inclusão e oportunidades em todos os lugares. Nas campanhas de conscientização que ocorreram foi comum ver posts e muita gente usando azul. Pois essa cor foi escolhida como símbolo de apoio às pessoas autistas e às suas famílias, lembrando a relevância da inclusão.

Mais que uma data simbólica, esse movimento nos convida a refletir sobre práticas reais que incluem, indo além do discurso.

UMA CONDIÇÃO DO CÉREBRO - NEURODIVERGENTES

Cada um de nós tem um jeito próprio de **ser** e **ver** o mundo.

Alguns são mais comunicativos, outros preferem o silêncio, outros mais observadores ... Dentro dessas diferenças, existe o **transtorno do espectro autista**. Não é uma doença, mas uma condição natural do cérebro, que faz a pessoa organizar as ideias e sensações de uma forma única. Por exemplo: possuem atenção aos detalhes; foco prolongado; pensamento lógico... São pessoas assim chamadas de neurodivergentes (funcionamento cerebral difere do padrão "típico") Assim vemos a diversidade humana como uma infinita variedade e pluralidade de características que compõem a espécie humana; e essa definição deve nos levar na posição de considerarmos a vida humana em sua riqueza e singularidade.

CRIANÇA ATÍPICA

A expressão "criança atípica" significa que essa criança desenvolve e aprende de um jeito diferente, o jeito dela. Entretanto, é importante saber que elas têm suas próprias habilidades e talentos. Que necessita de paciência, apoio e compreensão de quem convive com ela. Para que na prática inclusiva, possamos acolher e respeitar o tempo delas, pensar e realizar tarefas.

PRECONCEITOS

"É com conhecimento que combatemos preconceitos"

Pessoas com TEA passam por estigmas sociais, isto é, discriminações, rótulos negativos, exclusão. Desconhecimento sobre suas fragilidades e dificuldades de comunicação, ausência de adaptações razoáveis nas suas rotinas. Além de não terem acesso a um laudo e consequente suporte adequado. Estes fatores deixam essas pessoas invisíveis e muitas vezes neutralizam contribuições para a sociedade que pertencem.

CARACTERÍSTICAS DO TEA

Isolamento social - Rigidez de comportamento - Rotina rígida- Dificuldade na comunicação - Inflexibilidade - Ações repetitivas - Interesses restritos - Sensibilidade a luzes e sons

O QUE É O TRANSTORNO DO ESPECTRO AUTISTA?

É uma condição que afeta a comunicação, o comportamento e a interação social. O espectro, apresenta sintomas que variam em tipo e intensidade e são identificados por graus de necessidade de apoio (níveis de suporte), que podem ser Nível 1 (Suporte Leve), Nível 2 (Suporte Moderado) ou até os níveis de total dependência, Nível 3 (Suporte Severo/Intenso) para atividades cotidianas ao longo da vida.

Envelhecer no contexto do Brasil com tantas diferenças é um desafio, agora imaginem lidar com o envelhecimento de pessoas idosas com TEA!

O que foi descrito nos possibilita ver os desafios que surgem para essas crianças, adolescentes, adultos que com essas características, chegam ao envelhecimento. Esses sinais da infância permanecem ao longo da vida.

PRINCIPAIS DESAFIOS:

Diagnósticos tardios; incompreensão; atraso no suporte adequado; perda da autonomia; perda de uma rede de proteção (apoio); mudanças biológicas...

Nos adultos mais velhos o reconhecimento ainda é muito limitado tanto no diagnóstico, quanto ao acesso a terapias adequadas.

Faltam: políticas públicas; geriatras; profissionais de saúde mental capacitados no atendimento a adultos neurodivergentes.

Obs.: As informações robustas são escassas sobre o TEA no contexto do envelhecimento.

Cerca de 300 mil idosos brasileiros têm algum grau de autismo, segundo a Agência Brasil, de 4 de janeiro de 2026.

PRINCIPAIS POSSIBILIDADES

Com o aumento do envelhecimento no mundo e no Brasil, percebemos que as políticas públicas inclusivas colaboram para criar um ambiente de acolhimento, de pertencimento aos autistas.

Com o uso de estratégias para favorecer a sua autorregulação.

"Conhecimento é Poder"!

"Rede de Apoio" local, estruturada, facilita a convivência neste tipo de envelhecimento.

Ajustes ambientais; grupos de convivência (igreja, clube, atividades de convívio na UBS do bairro); adaptação de rotinas; percepção da exaustão após eventos coletivos (diminuí-los).

O diagnóstico do TEA, para a família deste idoso e para ele próprio, aliviará de maneira intensa os sintomas. O acompanhamento psicológico ajuda o idoso a entender que sua forma de ver o mundo é legítima e real.

O uso dos serviços prestados à sociedade: CER; CAPS; UBS, SUS (Ministério de Saúde, oferta cursos sobre a temática).

Com o Laudo é possível ter acesso ao BPC/ LOAS. Benefício assistencial de 1 salário mínimo garantido a pessoas com TEA de qualquer idade. Não exige contribuições prévias com o INSS.

Mas há outras exigências:

Comprovação de diagnóstico

Baixa renda familiar

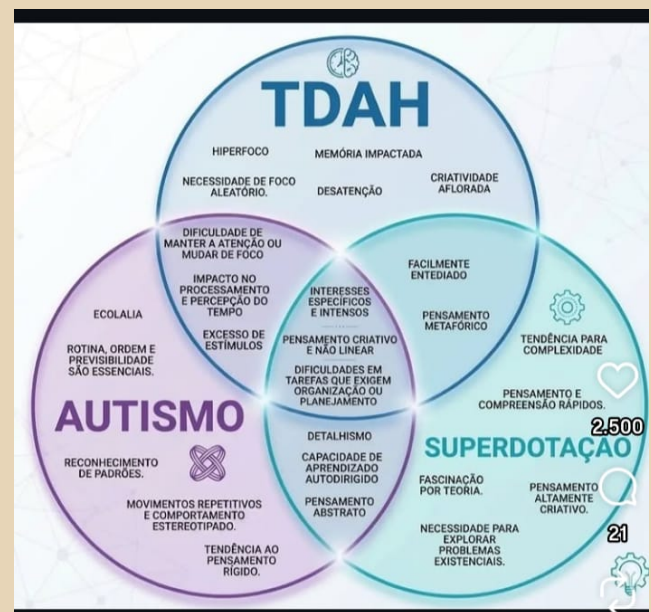
Análise biopsicossocial (impedimento de longo prazo...).

Acesso pelo portal, MEU INSS.

Percebemos que a Incompreensão gera a Exclusão, que o conhecimento gera poder e que a qualquer momento este conhecimento é a melhor maneira de superar obstáculos.

Neste cenário do envelhecimento, quando o temperamento ranzinza do idoso é ou pode ser confundido com demências, todo cuidado é pouco. Porque isso impacta diretamente na qualidade de vida das pessoas idosas.

TEA - Lei nº 12.764 de 27/12/2012



Dez utilidades da exploração lunar

O IFSC Verifica conversou com três professores de Física do IFSC para compreender esse cenário e reunir 10 razões que tornam a exploração lunar indispensável: Fábio de Souza Alves, do Câmpus Xanerê; Fernando Cláudio Gusser, do Câmpus Joinville; e Marcelo Girardi Schappo, do Câmpus São José. A partir dessas contribuições, foi possível organizar os impactos da exploração lunar em cinco grandes áreas: 1. Ciência; 2. Tecnologia; 3. Infraestrutura; 4. Economia; 5. Sociedade.

Ao destrinchar cada uma delas, chegamos a 10 utilidades da exploração lunar: 1. Avanço da ciência e do conhecimento; 2. Observação do universo e proteção da Terra; 3. Desenvolvimento de novas tecnologias; 4. Base para a exploração espacial; 5. Produção de combustível e suporte à vida; 6. Produção de energia limpa; 7. Interesses econômicos e novas indústrias; 8. Geopolíticas e soberania tecnológica; 9. Inspiração, educação e formação de profissionais; 10. Turismo espacial.

Nenhum país pode ser o dono da lua, no entanto, “quem chegar primeiro poderá explorar os recursos naturais como, por exemplo, a água disponível no satélite. Ao mesmo tempo, a exploração obriga a necessidade de avanço na ciência e tecnologia, gerando um ciclo de investimento”, acredita Fábio.

“Em um futuro próximo passaremos a ver a Lua como o oitavo continente da terra. Essa mudança de perspectiva é um passo fundamental para a evolução da nossa espécie e para a sustentabilidade do nosso planeta”, resumo Fernando.

A exploração da Lua, então, não é apenas uma empreitada “poética” associada ao desejo humano de expandir seus limites pelo espaço e seu conhecimento sobre o Universo. “A nova corrida espacial pretende marcar o início da permanência humana em um astro fora da “Terra, e só o futuro dirá até onde teremos capacidade e interesse de chegar”, afirma Marcelo.

1. Avanço da ciência e do conhecimento

Os seres humanos são curiosos por natureza, e muita dessa curiosidade está atrelada ao desenvolvimento científico que se experimentou ao longo do tempo.

“De que são feitas as coisas? O que encontramos no fundo do oceano? O que são os pontos brilhantes no céu? Como nosso corpo funciona? Perguntas desse tipo motivam os estudos que tentam desvendar o funcionamento da natureza. Assim, ter a possibilidade de explorar a Lua – seja isso feito de forma tripulada ou não, como por exemplo por sondas robóticas – é sempre um forma de avançar nossa compreensão sobre a natureza, em geral, sobre o nosso satélite natural (a Lua) em particular”, destaca o professor Marcelo, que tem 2 livros escritos para o público em geral (“Astronomia: os astros, a ciência, a vida cotidiana” e “Armadilhas camufladas de ciência: mitos e pseudociências em nossas vidas”).

De forma ainda mais específica, o professor Fábio conta que o ambiente com menor gravidade, como o da Lua, contribui para a cristalização de proteínas e produção de tecidos mais complexos, ou seja, “a exploração pode contribuir para a produção de remédios e vacinas sendo um campo de testes essencial para a vida humana”.

2. Observação do universo e observação da Terra

O professor Fernando conta que o lado oculto da Lua oferece um “silêncio radioelétrico” único, protegido das interferências das transmissões terrestres e da atmosfera. “É o local ideal para radiotelescópios de última geração que observarão o universo profundo. Além disso, a Lua é uma sentinela privilegiada para monitorar asteróides em rota de colisão com a Terra e um laboratório para testar escudos contra radiação cósmica”, afirma.

Já o professor Fábio relata que, como a Lua não possui atmosfera nem poluição luminosa, a observação com telescópios desse local poderá permitir a observação de objetos celestes, como estrelas, buracos negros e outros planetas com maior precisão nas imagens. “Já está em curso o desenvolvimento de ferramentas que permitam a navegação e a localização na Lua mesmo a enormes distâncias. Consequentemente, novas ferramentas contribuirão para o aperfeiçoamento do GPS aqui na Terra”.

OBS.: Os itens de 3 a 10, vão ser publicados na próxima edição do jornal, devido a grande quantidade de informações neles contidas.



Fonte: NASA

Captação do texto:
Luiz Beatriz de Souza
Comissão do JGS

5 de Junho – Dia Mundial do Meio Ambiente

Origem e História: A data foi estabelecida pela Assembleia Geral da Organização das Nações Unidas – ONU – em 1972, durante a abertura da Conferência de Estocolmo sobre o Ambiente Humano, a primeira grande conferência da ONU sobre questões ambientais.

O principal objetivo era marcar o início de uma governança ambiental internacional, com a criação do Programa das Nações Unidas para o Meio Ambiente (PNUMA). A primeira comemoração ocorreu no ano seguinte, em 1974, com o tema “**Uma Só Terra**”, um lema que continua extremamente atual.

Importância da Data: Esta efeméride é o maior e mais abrangente dia de ação ambiental do mundo, mobilizando governos, empresas, celebridades e cidadãos comuns. Sua importância se destaca por três razões principais:

Plataforma Global de Conscientização: A data serve como o principal veículo da ONU para estimular a conscientização mundial sobre questões urgentes como mudanças climáticas, poluição, perda de biodiversidade e desertificação.

Estímulo à Ação Concreta: Mais do que apenas celebrar, o dia incentiva ações práticas e uma mudança de comportamento em todos os níveis da sociedade, desde políticas públicas governamentais até pequenas atitudes domésticas.

Abordagem Multidimensional: Como destacado por especialistas, as questões ambientais não estão isoladas. Elas impactam diretamente áreas como saúde, qualidade de vida, segurança alimentar e justiça social, tornando a proteção do meio ambiente um assunto de todos.

Atualidades em 2026: As comemorações 2026, seguem mais urgentes do que nunca, refletindo o agravamento da crise climática. Confira os principais destaques de 2026:

Tema Oficial: O tema para 2026 é “**Inspirados pela Natureza. Pelo Clima. Pelo Nosso Futuro**”. Com foco nas Soluções Baseadas na Natureza para enfrentar as emergências climáticas e aumentar a resiliência dos ecossistemas.

País Sede: As celebrações oficiais globais estão sendo realizadas em **Baku, no Azerbaijão**.

Campanha Brasileira: No Brasil, o Ministério do Meio Ambiente e Mudança do Clima promove a Semana Nacional do Meio Ambiente (até 11 de junho) sob o tema “Cuidar do Meio Ambiente é Cuidar da Vida”. Paralelamente, ocorre a “Semana do Descarte Consciente”, focada no problema do lixo eletrônico.

Movimentações Globais: Diversos países estão realizando campanhas nacionais. O Vietnã, por exemplo, lançou um movimento nacional intitulado “Todos os cidadãos se unem para proteger o meio ambiente”. Em Portugal e outros países lusófonos, há um forte enfoque em ações educativas nas escolas para promover o pensamento crítico sobre os problemas climáticos locais.

Em resumo, o 5 de junho nos lembra que a responsabilidade de proteger o planeta é coletiva e que ações transformadoras, sejam elas globais ou individuais, são mais urgentes do que nunca.

Materia produzida por IA
Editada por Carlos A. Baccaro
Comissão do JGS

JORNAL GEROSAÚDE

Elaborado por idosos da Geriatria do HCFMUSP

1ª edição divulgada em Julho de 2002

comissao.do.jornal@gmail.com

Comissão

Coordenadora: Maria Aquimara Zambone Magalhães (Nutricionista)

Colaboradores:

Alcides da Cruz Gomes
Antero Lourenço Teixeira
Carlos Alberto Baccaro

Emília Simone Macêdo Peres
Eraldo José Lima Marques
Francisca Francineide dos Reis
José Cascione (Zico)

Luiz Beatriz de Souza
Olinda Castilho Escobal
Rute Maria da Silva Cândido

Conselho Consultivo

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