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 97 - Setembro de 2026 - Distribuição Livre - ON LINE



22 DE SETEMBRO: PRIMAVERA

01 DE OUTUBRO: DIA NACIONAL E INTERNACIONAL DA PESSOA IDOSA

46° Festa das Cerejeiras no Parque do Carmo

O Bosque das Cerejeiras do Parque do Carmo, abriga o 2° maior bosque de cerejeiras do mundo fora do Japão.



As primeiras mudas foram trazidas do Japão em 1970 é só depois de uns 8 anos, houve adaptação ao nosso clima, após várias tentativas.Nos dias 24, 25, 26, 31 de julho e 1° e 2 de agosto de 2026, aconteceu mais uma festa, que é um símbolo profundo da imigração japonesa no Brasil e da preservação cultural na Zona Leste de São Paulo. São mais de 4 mil árvores

Com entrada gratuita recebeu milhões de visitantes.

Incluiu festivais, shows, danças folclóricas japonesas, praça de alimentação típica dessa região, que são muito apreciadas pelo público participante.

Para cada dia da festa houve uma programação diferenciada e rica em apresentações culturais, além da contemplação das lindas flores das cerejeiras.

Acontece no inverno (julho - agosto) dura no máximo de uma a duas semanas por árvore.

ESTAÇÃO DAS FLORES

Assim é conhecida a estação do ano, ***Primavera***. Sucede o inverno e antecede o verão. Começa em 22 de setembro e termina em 21 de dezembro.

Estamos no inverno que é a temporada do conforto afetivo por meio da gastronomia. Poucas coisas são tão prazerosas quanto o aroma de alimentos quentes: como o valor de um chocolate quente cremoso; sopas caldosas; caldos verdes; fondue. Sem esquecer que o inverno tem estilo com seus looks elegantes; a sobreposição de texturas; cachecóis e uma paleta de cores da estação que trazem acolhimento.



AÍ, CHEGA SETEMBRO

De repente, andando pela rua, olhei uma loja e vi placa:

COLEÇÃO PRIMAVERA VERÃO

Percebi que o inverno está indo embora e logo viria a Primavera, fazendo um grande contraste com o inverno. A Primavera muda nosso apetite; a moda com as tendências das cores e o calor oferecido aumenta a disposição das pessoas em praticar atividades físicas, ao ar livre.

PRIMAVERA - ESTAÇÃO QUE INSPIRA EMOÇÕES

A primavera traz o espírito de renovação (re + nova + ação), parece que tudo muda. Na natureza acontece o aumento de animais polinizadores (abelhas, beija-flores) e o desabrochar de plantas e flores. Os pássaros cantam ainda mais, com os seus rituais de acasalamento; tudo ganha um colorido especial.

Há elevação gradual da umidade do ar e chuvas.

É com esse espírito que começa a nova estação, acreditamos que os próximos tempos serão melhores.

Que a primavera desperta o coração e renova a vida, já sabemos; entretanto indo além..

Não é só apenas a paisagem que se transforma, é um chamado para que também nós nos permitamos florescer, para que a energia dessa estação nos inspire a Viver com mais Plenitude.

Ela nos lembra que a felicidade está nos pequenos detalhes:um sorriso; um abraço; uma saudação; no contemplar as lindas flores e pássaros.

Este é um convite para você sentir, abraçar a vida, com a leveza de uma brisa primaveril.

Porque ela é a resposta da natureza à rigidez do inverno, após um período de recolhimento.

Lembrando: ***A VIDA SEMPRE ENCONTRA UM CAMINHO PARA FLORESCER***

A NATUREZA VIBRA POR VOCÊ !

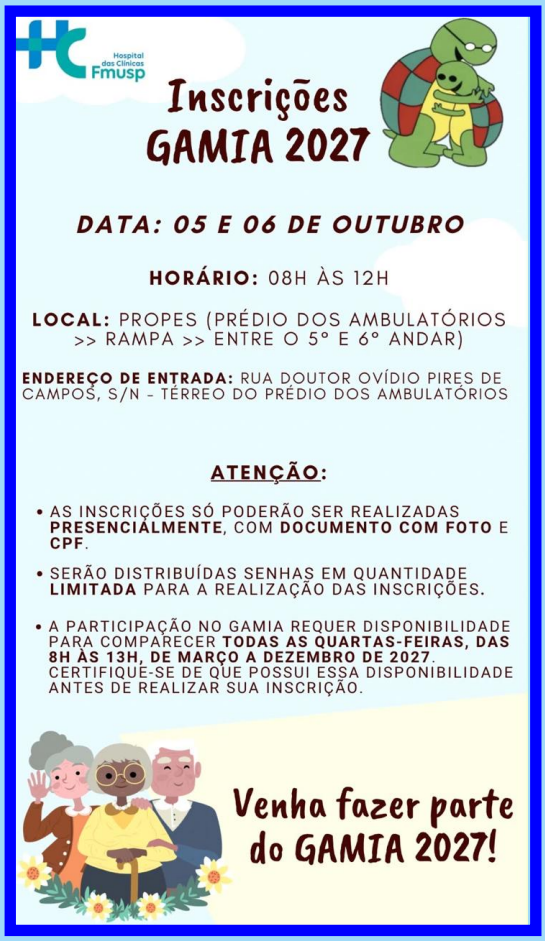
***Para relembrar! Conhece essas músicas*?**

PRIMAVERA
Tim Maia
amor/ renovação com o famoso refrão:
"Por que (é primavera)"
"Te amo (é primavera)"
"Trago está rosa para te dar"

SOL DE PRIMAVERA
Beto Guedes
esperança e novos começos. Refrão:
"Quando entrar setembro,
E a boa nova andar nos campos...
Quero ver brotar o perdão."
Abre as janelas do meu peito"

As músicas são verdadeiras poesias. Escolhas de palavras, catadas como se cata feijão.
Lembro e gosto do Célebre poema "Catar Feijão " de João Cabral de Melo Neto. Ele compara a criação poética ao trabalho manual de separar os grãos bons da sujeira

Textos na página de:
Rute Maria da Silva Cândido
Comissão do JGS



SEMANA DA PESSOA IDOSA

DIAS: 29 e 30 de setembro
01 e 02 de outubro

A Gestão da Humanização do ICHC, Kátia e Gabriel e voluntários,organizaram essa semana, onde os idosos serão protagonistas.
Vamos comemorar o dia 1° de outubro, Dia Nacional e Internacional da Pessoa Idosa no Brasil e no mundo.

A programação e convite para essa semana especial no Hospital das Clínicas, está na página 4 do jornal

VOCÊ NAO VAI FICAR DE FORA!
VAI?



O **8º Fórum & Festival Longevidade 2026** acontecerá de 24 a 26 de setembro de 2026 no Pavilhão da Bienal, no Parque do Ibirapuera, em São Paulo. O evento é considerado o maior hub de inovação em longevidade e economia prateada da América Latina, com inscrições gratuitas voltadas a debates sobre o envelhecimento ativo. www.longevi... +3

Informações Principais

- **Data:** 24 a 26 de setembro de 2026
- **Local:** Pavilhão da Bienal, Parque do Ibirapuera, São Paulo - SP
- **Inscrições:** Gratuitas, disponíveis no site oficial do Fórum & Festival Longevidade

Arenas e Eixos de Debates

- **Arena Cultura & Curso de Vida:** Foco em cultura, design, moda, espiritualidade, novos papéis sociais, futuro do trabalho multigeracional e educação continuada. Portal do Envelh...
- **Arena Modo de Viver & Bem-Estar:** Debates sobre habitação, arquitetura adaptada, cidades para todas as idades, nutrição, esporte e saúde social.
- **Arena Inovação e Economia:** Discussões sobre negócios da longevidade, segurança financeira na maturidade e avanço de políticas públicas. Portal do Envelh...



Com profundo pesar comunicamos o falecimento de Luiz Beatriz de Souza Amigo e companheiro na Comissão do Jornal Gerosaúde. Gamista de 2009, no jornal desde 2011, colaborando com sua presença e matérias ao longo dos anos.

Manifestamos por meio do jornal nossos sentimentos aos familiares, parentes e amigos .

Que Deus te envolva em sua eterna paz!

SEMANA DA PESSOA IDOSA

2026

"Feito por nós, para nós e do nosso jeito!"

29 de setembro a 2 de outubro

Terça-feira

29 de setembro

8h30 Boas vindas
Recepção com Mágico
Local: Berilo, sala 2

9h00 Ceremonial de abertura
Palestra: o etarismo ao seu redor
Palestrante: Prof.Dr. Eduardo Ferrioli
Local: Berilo, sala 2

10h00 Apresentação Musical
Grupo Gerosaúde
Local: 4º andar do PAMB

11h00 Oficina de Artes Plásticas
"A Arte de Amar"
Local: 4º andar do PAMB

Quarta-feira

30 de setembro

8h00 Letramento Digital 60+
Palestrante: Betsabe Ylla
Local: Berilo, sala 2

9h00 Oficina de Smartphone
Instrutora: Betsabe Ylla
Local: Berilo, sala 2

10h00 Cidade Amiga da Pessos Idosa
Palestrante: Rodrigo Mota
Local: Berilo, sala 02

11h00 Oficina de Capoterapia
Local: 4º andar do PAMB

12h00 Apresentação Musical
Musicoterapeuta: Lucas Gabriel
Local: 4º andar do PAMB

Quinta-feira

1º de outubro

9h00 Fisioterapia Práticas
MoviMente com a Fisioterapia
Local: Berilo, sala 02

11h00 Orquestra Volpi de Viola Caipira
Local: 4º andar do PAMB

Sexta-feira

2 de outubro

9h00 Onde está a Felicidade
Professora Cristiane Ayub
Local: Berilo, sala 02

10h00 Longevidade, Sexualidade e Diversidade
Dr. Milton Crenite
Local: Berilo, sala 02

11h00 Dança- Samba Rock
Enf. Rose Lima e Convidada Therezinha
Local: 4º andar do PAMB

11h15 Baile de encerramento
Local: 4º andar do PAMB

Participe!

A programação é aberta a todos os idosos.

Venha celebrar conosco esta semana tão especial.

ORGANIZAÇÃO

Comitê Selo Hospital Amigo do Idoso

Gestão da Humanização

HC - ICHC

Faça sua Inscrição clicando no link abaixo

https://forms.gle/uuMXBohNJS29NsvMA

Feita a inscrição você receberá pelo e-mail ou whatsapp cadastrado as informações de acesso ao evento.

Inscreva-se!

Filmes com protagonistas idosos oferecem histórias profundas que abordam superação, redescoberta pessoal e laços familiares.



THELMA – aos 93 anos, Thelma cai em um golpe telefônico e perde milhares de doláres. Ela não se deixa abater pela idade e monta em uma motoca para ir atrás do golpista, provando que envelhecer também pode ser sinônimo de ação, sagacidade e autonomia.



UM SENHOR ESTAGIÁRIO – Roberto de Niro interpreta um viúvo de 70 anos que decide sair da aposentadoria e se tornar estagiário sênior em um site de moda, gerando uma troca de experiências com a geração mais jovem.



TOQUE FAMILIAR – Uma mulher de 80 anos que enfrenta a transição para uma vida assistida em uma casa de repouso, enquanto sua identidade e seus desejos se transformam. O drama se aprofunda nos dilemas de uma mente que começa a falhar, mas mostra que o coração ainda tem o poder de lembrar.



CRIATURAS EXTRAORDINARIAMENTE BRILHANTES – uma viúva que trabalha à noite em um aquário cria uma amizade improvável com um polvo gigante inteligente, enquanto ajuda um jovem perdido a encontrar seu rumo, descobrindo algo capaz de mudar sua vida e lhe trazer alegria e esperança novamente.



ELSA E FRED - Elsa é uma idosa que vive sozinha e sonha encontrar um amor para recriar a famosa cena da "Fontana di Trevi" do filme A Doce Vida. Fred é um homem pacato, ainda desacostumado com a recente viuvez. Mudando para um novo apartamento, ele se torna vizinho de Elsa, o encontro muda a vida dos dois



UM ESPIÃO INFILTRADO (série) – um professor aposentado ganha uma nova chance na vida ao ser contratado por um detetive para se infiltrar em uma casa de repouso para investigar um roubo de uma valiosa relíquia de família.



A GANG DA LUVA VERDE (série) – quando um assalto dá errado, três criminosas de terceira idade se escondem em um asilo usando identidades falsas para despistar a polícia enquanto planejam novos golpes e acabam descobrindo um segredo sinistro.



RUTH & ALEX – o casal vive em um prédio sem elevador. Com o passar dos anos e o envelhecimento, decidem colocar o imóvel à venda, desencadeando lembranças do passado, testando a paciência e reforçando o amor construído ao longo de décadas.



DESPEDIDA EM GRANDE ESTILO – três amigos de longa data e aposentados decidem arriscar tudo quando o dinheiro de suas aposentadorias desaparece e planejam um assalto ao banco que sumiu com o dinheiro.



MEU PAI – um idoso lutando com a perda de memória, recusa ajuda da filha à medida que envelhece. Ele começa a duvidar dos entes queridos, de sua própria mente e de sua realidsde ao tentar compreender as mudanças que estão acontecendo em sua vida.

Captação dos textos e fotos:
Emília Simone Macêdo Peres
Comissão do JGS

O sentimento de culpa e os relacionamentos



Cecilia Galetti
Psicóloga

A culpa é um sentimento muito presente nos relacionamentos humanos. Em algum momento da vida, praticamente todas as pessoas já se sentiram culpadas por algo que fizeram, disseram ou deixaram de fazer dentro de uma relação. Por um lado, a culpa pode ser positiva, pois ajuda a pessoa a reconhecer erros, refletir sobre atitudes e buscar mudanças. O problema aparece quando ela se torna exagerada, constante ou passa a ser usada como forma de controle emocional dentro das relações.

Nos relacionamentos afetivos, familiares ou de amizade, a culpa muitas vezes surge quando existe medo de decepcionar o outro. A pessoa sente que precisa agradar o tempo todo, evitar conflitos ou assumir responsabilidades que nem sempre são realmente suas. Com isso, acaba deixando suas próprias necessidades de lado para não se sentir “má”, egoísta ou insuficiente. Aos poucos, o relacionamento pode ficar pesado, cansativo e emocionalmente desgastante.

Também existe a culpa criada ou estimulada pelo outro. Esse tipo de comportamento pode acontecer de forma consciente ou inconsciente, mas acaba gerando relações desequilibradas, nas quais uma pessoa se sente constantemente responsável pela felicidade, pelo humor ou pelos problemas da outra pessoa.
Outro ponto importante é que sentir culpa não significa necessariamente estar errado. Muitas vezes, a culpa aparece apenas porque a pessoa escolheu cuidar de si, dizer “não”, colocar limites ou tomar decisões difíceis.
Isso é comum principalmente em pessoas mais sensíveis, empáticas ou que cresceram em ambientes onde aprenderam que agradar os outros era mais importante do que respeitar as próprias necessidades.
Por isso, aprender a diferenciar culpa real de culpa exagerada é fundamental para relações mais saudáveis.

Reconhecer erros, pedir desculpas e tentar reparar atitudes faz parte de relações maduras. Porém, assumir responsabilidades que não pertencem à pessoa acaba gerando sofrimento emocional e desgaste psicológico.
Relacionamentos saudáveis não são baseados em medo, chantagem emocional ou obrigação constante de agradar. Eles precisam de diálogo, respeito, empatia e liberdade para que cada pessoa possa ser quem é sem viver aprisionada pela culpa. Aprender a colocar limites, expressar sentimentos e cuidar da própria saúde emocional é uma forma importante de fortalecer relações e torná-las mais equilibradas.

Em muitos casos, conversar com um psicólogo pode ajudar a compreender melhor os sentimentos de culpa, identificar padrões emocionais e desenvolver relações mais saudáveis. Afinal, cuidar dos relacionamentos também significa aprender a cuidar de si mesmo

Captação da Matéria:
Olinda Castilho Escobal
Comissão do JGC

O paciente de Lisboa



Dr. Milton Crenitte
Médico Geriatra
Doutor em Ciências pela USP

Havia apenas 4 meses tinha completado 100 anos, e morreu de maneira serena dormindo em sua casa acompanhado de seus familiares. História que poderia exemplificar o caso de muitos centenários de nossa comunidade, mas que nesse caso é um pouco diferente, porém extremamente ilustrativo.

Isso porque ele descreve um dos primeiros casos relatados (mas não o único) de uma pessoa centenária vivendo com HIV. E aproveito esse episódio para falar da importância dessa intersecção entre infectologia e longevidade.

Muitos de nós vimos essa transformação do vírus, partindo de uma situação extremamente fatal ou quase uma sentença de morte, para uma condição de saúde crônica. Hoje as pessoas vivendo com HIV tem a possibilidade de envelhecer e sua expectativa de vida é similar à da população que não vive com essa condição.

Entretanto, costumo dizer que hoje não é o HIV que mata, e sim o preconceito: a chamada sorofobia, manifestada de inúmeras formas, seja em discriminação em eventos sociais, na família, no trabalho e culminado com restrições em interações e isolamento social.

Tudo isso ocorrendo mesmo com as revoluções científicas dos últimos anos com a evidência de que uma pessoa com carga viral indetectável teria ZERO chances de transmitir o vírus mesmo em relações sexuais desprotegidas. Em outras palavras, é mais seguro ter sexo com uma pessoa vivendo e tratando adequadamente o HIV do que com alguém que desconhece seu estado sorológico.

Por isso, o caso de Lisboa corrobora com o movimento de redução de estigmas e violências. Há de se recusar o silêncio de se viver com HIV, porque enquanto for visto apenas como a “Doença do Outro”, nós continuaremos dividindo as pessoas em vítimas, culpadas, legítimas e desviantes.

O grande Betinho dizia que não é a perspectiva de morte que dá sentido à nossa existência. Pelo contrário, é a de VIDA. E nesse caso do paciente de Lisboa resgato que só vivemos se houver futuro, solidariedade e cidadania.

Batalhamos para que o envelhecimento digno, com qualidade e direitos seja possível para todos e por isso, vamos lembrar que o senhor simpático na capital portuguesa queria viver, assim como sua professora em Recife, seu amigo no Rio de Janeiro, seu médico em São Paulo, sua irmã em Fortaleza e também você: todos nós podemos viver com HIV!

Site: www.miltoncrenitte.com.br

Referência:
Pintassilgo et al. BMC Infectious Diseases (2020) 20:290 / https://doi.org/10.1186/s12879-020-05020-8

Captação da Matéria:
Olinda Castilho Escobal
Comissão do JGC

Dia do idoso

1º de outubro, dia internacional do idoso
e, só no Brasil, já tem 35 milhões,
cuja previsão para 2050 é a de que
terá mais de 65 milhões.

Infelizmente muitos idosos sofrem maus tratos
e com essa falta de cuidados, alguém disse:
será que esses ainda não perceberam,
que um dia, também atingirão a velhice?

E quando o raciocínio é mais lento, o corpo menos ágil,
mas as pessoas tendem em ser mais criativas
e tendo um envelhecimento saudável
continuam sendo, ainda, muito produtivas.

No idoso há uma maior tendência
de se acumular doenças e fragilidade,
perda de peso, exaustão e desequilíbrio,
coisas naturais que acontecem nessa idade.

Cada dia que passa se fica mais velho
e se de ficar mais velho alguém tem medo
então deve querer parar no tempo
e muito rezar para morrer mais cedo.

Morrer mais cedo ninguém quer
e nem se sabe o dia e nem a hora
por isso devemos estar sempre alertas
rezando para Jesus e Nossa Senhora.

Alcides da Cruz Gomes
Comissão do JGS

A primavera chegará, mesmo que ninguém mais saiba seu nome, nem acredite no calendário, nem possua jardim para recebê-la. A inclinação do sol vai marcando outras sombras; e os habitantes da mata, essas criaturas naturais que ainda circulam pelo ar e pelo chão, começam a preparar sua vida para a primavera que chega.

Finos clarins que não ouvimos devem soar por dentro da terra, nesse mundo confidencial das raízes, — e arautos sutis acordarão as cores e os perfumes e a alegria de nascer, no espírito das flores.

Há bosques de rododendros que eram verdes e já estão todos cor-de-rosa, como os palácios de Jeipur. Vozes novas de passarinhos começam a ensaiar as árias tradicionais de sua nação. Pequenas borboletas brancas e amarelas apressam-se pelos ares, — e certamente conversam: mas tão baixinho que não se entende.

Oh! Primaveras distantes, depois do branco e deserto inverno, quando as amendoeiras inauguram suas flores, alegremente, e todos os olhos procuram pelo céu o primeiro raio de sol.

Esta é uma primavera diferente, com as matas intactas, as árvores cobertas de folhas, — e só os poetas, entre os humanos, sabem que uma Deusa chega, coroada de flores, com vestidos bordados de flores, com os braços carregados de flores, e vem dançar neste mundo cálido, de incessante luz.

Mas é certo que a primavera chega. É certo que a vida não se esquece, e a terra maternalmente se enfeita para as festas da sua perpetuação.

Cecília Meireles - Obra em Prosa, volume 1º,
Editora Nova Fronteira - Rio de Janeiro, 1998

Dez utilidades da exploração lunar

(Continuação da matéria do Jornal Gerosaúde Nº 95 - Junho 26)

3. Desenvolvimento de novas tecnologias

Algumas pessoas acreditam que é um desperdício gastar grandes somas de recursos para a exploração espacial ou para investigação de problemas fundamentais da natureza, como a estrutura da matéria, por exemplo. Mas, para o professor Marcelo, uma das maneiras de se contra-argumentar isso é apontar o fato de que o desenvolvimento tecnológico necessário para suportar essas empreitadas cientificas não raramente se converte em novos produtos e novas tecnologias que, com o tempo, vão se tornar mais acessíveis ao público.

Geração de energia solar e atômica confiável, gerenciamento de recursos para a obtenção de água e oxigênio, robótica e construção autônoma, navegação e comunicação, produção de alimentos e medicina são algumas áreas que devem ser impulsionadas, segundo o professor Fábio.

O professor Fernando cita também áreas como inteligência artificial, impressão 3D com regolito (poeira lunar) para a construção civil e sistemas de reciclagem totoal de recuros, essenciais para a economia circular da Terra.

“A Lua abriga depósitos de titânio, platina, alumínio e elementos de terras raras, vitais para a fabricação de semicondutores, baterias de carros elétricos e smartphones. Á medida que esses recursos se tornam escassos ou geopoliticamente sensíveis na Terra, a mineração lunar surge como uma reserva estratégica para a industria tecnológica”, afirma Fernando.

4. Base para exploração espacial

Outra razão para a exploração lunar é o fato de que a Lua pode se tornar um trampolim para Marte e outros locais desconhecidos. Isso porque, com apenas 1/6 da gravidade terrestre, lançar missões a partir da Lua é mais eficiente que a partir da Terra. “Além da economia de energia, a Lua funciona como campo de testes perfeito para tecnologias de suporte à vida e habitats, validando sistemas antes de enviarmos humanos em jornadas de longa duração rumo ao Planeta Vermelho”, relata Fernando.

Marcelo contribui explicando que, quanto maior a gravidade no local, mais combustível e mais velocidade uma espaçonaveprecisa ter para se lançar para o espaço. “A exploração da Lua, nesse sentido, permitirá que desenvolvam novas missões espaciais cujo ponto de partida não seja mais a Terra.”

5. Produção de combustível e suporte à vida

Fernando conta que a descoberta de depósitos de gelo nos polos lunares mudou o paradigma da exploração espacial. Como transportar água da Terra é extremamente caro, o gelo local pode ser processado via eletrólise para gerar oxigênio e também hidrogênio (combustível para foguetes). “Isso transforma a Lua em um ‘posto de gasolina’ estratégico, permitindo que naves partam para o espaço profundo sem carregar todo o peso do combustível necessário para vencer a gravidade da Terra.”

Fábio reforça: “Nos polos lunares, já se constatou a presença de gelo. A exploração desse local permitirá derreter [o gelo], separar em oxigênio (para a respiração) e aproveitar o hidrogênio para a propulsão de foguetes, além de, claro, servir para beber”.

6.Produção de energia limpa

Há locais na Lua onde o Sol brilha sem nenhuma interrupção e são conhecidos como “Picos de Luz Eterna”. Então, painéis solares instalados nesse locais poderão gerar energia 24 horas por dia e sete dias por semana. “E para os locais nos quais não há essa condição, serão instaladas usinas nucleares para a geração de energia”, acredita Fábio.

Fernando cita outra forma de produção de energia mais limpa, por meio do hélio-3 (uma forma rara do gás hélio), raro na Terra, mas abundante no solo lunar, depositado por bilhões de anos pelo vento solar (já que a Lua, diferentemente da Terra, não possui um campo magnético para desviá-lo).

“Ele é considerado o combustível ideal para a fusão nuclear – uma fonte de energia muito mais limpa e potente que a fissão atual. Poucos gramas poderiam substituir toneladas de combustíveis fósseis, promovendo uma revolução definitiva na matriz energética global e resolvendo a crise climática por séculos”, afirma Fernando.

Fontes e referências desta reportagem

IFSC – Professores de Física Fabio de Souza Alves, do Câmpus Xanxerê; Fernando Cláudio Guesser, do Câmpus Joinville; e Marcelo Girardi Schappo, do Câmpus São José.

Noticia: *“O retorno À Lua: missão Artemis II e a nova era da exploração espacial” (https://www.ifsc.edu.br/web/noticias/wl-o-retorno-a-lua-missao-artemis-ii-e-a-nova-era-da-exploracao-espacial*

O final desta matéria - capitulos de 7 a 10 - virá na edição nº 97 do jornal em dezembro 26

Captação do texto:
(in memoriam) Luiz Beatriz de Souza
Comissão do JGS

Outubro Rosa é uma campanha internacional de conscientização realizada anualmente com o objetivo principal de alertar a sociedade sobre a importância da prevenção e do diagnóstico precoce do câncer de mama e, mais recentemente, do câncer de colo do útero.

Origem da Campanha

A campanha começou nos Estados Unidos na década de 1990, idealizada pela Fundação Susan G. Komen for the Cure durante a primeira Corrida pela Cura em Nova York. Na ocasião, foram distribuídos laços cor-de-rosa aos participantes. No Brasil, o movimento ganhou força a partir de 2002, quando o monumento do Obelisco do Ibirapuera, em São Paulo, foi iluminado com luzes rosas. A partir de 2018, a campanha foi formalizada no país por meio da Lei Federal nº 13.733.

Principais Objetivos no Brasil

Disseminar informação: Compartilhar dados claros sobre os sintomas e fatores de risco da doença.
Promover o acesso: Facilitar o agendamento de exames de rastreamento (como a mamografia) pelo Sistema Único de Saúde (SUS).
Reduzir a mortalidade: O diagnóstico precoce aumenta as chances de cura do câncer de mama em até 95%.

Sintomas e Sinais de Alerta

A recomendação principal do Ministério da Saúde é o autoexame (conhecimento do próprio corpo), associado a exames médicos periódicos. Os sinais que exigem atenção médica incluem:

Nódulo (caroço) fixo e geralmente indolor no seio, axilas ou pescoço.
Pele da mama avermelhada, retraída ou parecida com casca de laranja.
Alterações no mamilo (como retrações).
Saída espontânea de líquido anormal pelos mamilos.

Quem deve fazer a Mamografia?

No Brasil, as diretrizes do Ministério da Saúde recomendam que mulheres de 50 a 69 anos façam a mamografia de rastreamento uma vez a cada dois anos. Mulheres com histórico familiar de câncer de mama ou fatores de risco específicos devem iniciar o acompanhamento médico mais cedo.

Texto por pesquisa Google
Carlos Alberto 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 LimaMarques
Francisca Francineide dos Reis
José Cascione (Zico)
Luiz Beatriz de Souza
Olinda Castilho Escobal
Rute Maria da Silva Cândido

Conselho Consultivo

Auristela Batista Lopes - Valmari Cristina Aranha Toscano