

# JORNAL GEROSAÚDE

PORQUE SAÚDE NÃO TEM IDADE

[www.gerosaúde.com.br](http://www.gerosaúde.com.br)

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



Desde 2002 - Ano 24 - Edição 95 - Março de 2026 - Distribuição Livre - ON LINE

*Março mês da  
Mulher!*



**Prof. Dr. Eduardo Ferrioli**  
*da Disciplina de Geriatria da FMUSP*



**Margherita Bisio/Gilson A. Franzoni**  
*Gamia 2025*

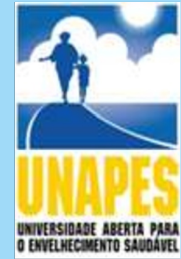
## ***Gamia 2026***

Tradicionalmente no mês de março acontece a recepção aos novos gamistas, 30 pessoas idosas selecionadas entre um número significativo de candidatos. Neste ano a recepção aconteceu dia 04 de março no auditório da Hematologia no 2º andar do PAMB. Com a aula inicial administrada pelo Dr. Eduardo Ferrioli, diretor da Geriatria do Hospital das Clínicas da FMUSP, explanando sobre envelhecimento saudável, cuidados e objetivos.

Continuando, a saudação de 2 representantes do Gamia 2025 que vieram cumprimentar o novos gamistas e contar sobre sua experiência no Gamia; seguindo com a apresentação da coordenação do Gamia: Mariana Marques - Terapeuta Ocupacional e Roseclelia Aparecida - Enfermeira. Dando prosseguimento a Dra. Vanesa Suller - Geriatra, ilustrou a rotina das aulas e atividades no Gamia e apresentou os demais membros da equipe (médicos, fisioterapeutas, nutricionistas, psicólogo, entre outros).

Encerrando, o novos gamistas se apresentaram aos demais, seus nomes, motivações e objetivos e receberam seu kit com o crachá (verde ou amarelo) e um "manual" com informações para o dia-a-dia das suas novas rotinas às quartas-feiras.

A todos os novos gamistas desejamos um ano repleto de conhecimentos novos amigos e alegrias.



## Programa GEROSAÚDE Serviço de Geriatria – HCFMUSP

### Fundamentado em 03 pilares: 2026

Promoção do envelhecimento saudável.

Inserção social.

Inclusão do idoso como **“PROTAGONISTA”**

#### Disciplinas (O cronograma pode ser alterado)

##### 1- Alimentação Afetiva / (Comfort food)

Emocional – Boas Memórias

Publicitária – Simonetta

6ª feiras das 9h00 às 10h00

##### 2- Atividade Física / Prof. Douglas

**(Academia) (cancelada p/ readequação)**

3ª e 5ª feiras das 10h30 às 11h30

##### 3- Estimulação Cognitiva / funções cerebrais

Psicóloga - Sílvia

5ª feiras das 10h às 11h30h

##### 4- ITÁLIA idioma e Diversidade cultural /

Psicóloga – Margherita

6ª feiras 10h00 às 11h00

#### **Atenção Protagonistas:**

**Grupo Tour Amigos Prateados**

Momentos especiais de integração duas (02)

vezes ao ano passeios coletivos: Maio e Outubro



**Obs: O cronograma pode ser alterado**

**Localização:** Prédio dos Ambulatórios/amarelo

**Endereço:** Rua: Dr. Ovídeo Pires de Campos, s/n

**Local:** Espaço Propes – (entre o 5º e 6º andar)

**INFORMAÇÃO:** 2661-8021 das 9h30 às 13h

**Obs: INSCRIÇÃO PRESENCIAL** – Protagonistas, Rozany

**Aprovada: Comissão de Cultura e Extensão Universitária  
CCex/FM/425/2007**

#### Oficinas/Tutoras (O cronograma pode ser alterado)

##### 1- Borboletas / Artesanato

Protagonistas Rosemari e Jandira

Assistente Social - Célia

2ª feiras das 10h às 11h50

##### 2- Musicoterapia

Musicoterapeuta - Luisiana

3ª feiras das 10h00 às 11h30 Presencial

##### 3- Educação em Saúde / enfermeira Angela

palestras interativas de comunicação clara para as pessoas idosas

5ª feiras das 10h às 12h (escala)

##### 4- Jornal GeroSaúde / Nutricionista Mara

Escala das 14h às 15h30 Presencial / Online 17h

##### 5- GeroEcologia (meio-ambiente e horta) FM

Protagonista Dirlei

6ª feiras às 10h – cursos/eventos/feiras

##### 6- Fisioterapia / Fisioterapeuta Deise

5ª feiras das 8h às 10h Online e Presencial

Espaço Propes

Início em Maio 15 vagas

(grupos fechados por semestre e inscrição com data marcada).

### **Multiplicar a educação permanente**

## VAI DE ROTEIRO – Primeira Parte

**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:



**Museu do Ipiranga** – reaberto em setembro de 2022, por ocasião do Bicentenário da Independência, totalmente renovado e com sua estrutura ampliada.



**Museu da Imigração** – localizado no bairro da Mooca, a instituição preserva a história das pessoas que chegaram ao Brasil por meio da Hospedaria de Imigrantes do Brás.



**Museu do Futebol** – localizado no Estádio do Pacaembu, narra de forma lúdica e interativa como o esporte chegou ao Brasil e se tornou parte da nossa história cultural.



**Museu da Língua Portuguesa** – espaço que celebra a riqueza e a diversidade dos idiomas.

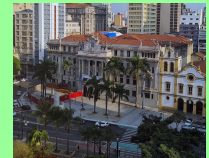


**Edifício Martinelli** – arte e cultura no primeiro arranha céu da cidade de São Paulo. A visita proporciona paisagens deslumbrantes da cidade, sendo finalizada no famoso terraço.



**Edifício Matarazzo** – sede do governo municipal. Uma oportunidade imperdível de ver a cidade por um outro ângulo, valorizando o patrimônio histórico do centro. **Suspensão temporariamente.**

**Triângulo Histórico** – é um recorte especial do Centro Histórico paulistano, onde se situam os principais prédios históricos da cidade, entre eles o Largo São Bento, Pátio do Colégio e Largo São Francisco.



**Centro Novo** – uma das regiões mais pulsantes cultural e historicamente da cidade. Engloba o Teatro Municipal, a Biblioteca Mário de Andrade, Edifício Copan, entre outros.



**Mercado Municipal Paulistano-Mercadão** – é considerado um polo gastronômico da cidade. Inaugurado em 1933, está instalado num edifício projetado pelo escritório do arquiteto Ramos Azevedo.



**Informações:**

**Coordenadoria de Turismo**

**Telefone: 11-2167-9014 / 2167-9007**

**e-mail: [cotur@prefeitura.sp.gov.br](mailto:cotur@prefeitura.sp.gov.br)**

**Sympla: <http://www.sympla.com.br>**



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

## Violência contra idosos: uma compreensão complexa mas que requer medidas práticas



**Luis Eduardo M. Martins**  
Médico Geriatra pelo Hospital das  
Clínicas da USP-SP  
Especialista em Psiquiatria  
Geriátrica

Falar sobre violência contra os idosos não parece ser um tema óbvio – há uma densidade filosófica. Porém, se por um lado precisamos dessa base teórica para entender o fenômeno em sua complexidade, por outro, a realidade prática exige respostas objetivas.

Essa discussão precisa atravessar dimensões econômicas, políticas e culturais. É necessário analisar como a sociedade organiza o valor das vidas, como define produtividade, autonomia e utilidade social. Por definição, a violência contra os idosos trata-se de ações ou omissões cometidas uma vez ou muitas vezes, prejudicando a integridade física e emocional e impedindo o desempenho do papel social dos indivíduos com mais de 60 anos (Organização Mundial da Saúde).

Pois, é fundamental entender a violência não como ato isolado, mas tão representante, em última análise, das relações de poder que circulam na sociedade. O conceito de *biopoder* ajuda a aprofundar essa análise. O poder moderno passa a gerir a vida, os corpos e as sociedades. A vida torna-se objeto de controle e regulação. No contexto do envelhecimento, isso é especialmente relevante: o corpo idoso pode ser visto como menos produtivo, mais dependente, mais oneroso para o sistema. A interpretação do *biopoder* sustenta as práticas de negligência e invisibilização. A disciplina, como descrita em “Vigiar e Punir” do filósofo Michel Foucault, molda corpos para que sejam úteis e obedientes. Quando o idoso deixa de corresponder a esse ideal de produtividade e autonomia, ele pode ser deslocado para uma posição de menor valor social. Aos de menor valor: desprezo e violência ?

Podemos ir além dessa análise e compreensão. Com Erving Goffman, podemos aprofundar ainda mais o substrato simbólico e institucional, agora com o olhar para dois mecanismos complementares. O estigma, causa e consequência, que reduz o indivíduo de uma pessoa inteira e comum a alguém diminuído aos olhos da sociedade. E as instituições totais: ao determinar espaços (como os citados pelo autor as prisões, os manicômios e os conventos), que produz uma vida fechada e formalmente administrada. Aprecio também o fato de entender essas instituições totais como qualquer metáfora que direciona onde os idosos devem ficar, agir, habitar e se entreter.

A violência contra os idosos atravessa o Brasil em seus diversos tipos, em ordem decrescente de prevalência conforme dados mais recentes: negligência, exposição de risco à saúde, tortura psíquica, maus tratos, violência patrimonial. Tipificar os atos ajuda a compreender como podemos interferir em ações mais individuais (nas famílias) e em ações mais coletivas (bairros, comunidades e nos estados). A violência pode, então, ser vista como também uma privação de capacidades (retome os tipos acima citados) e, por isso, é importante que haja justiça – fato muito bem descrito em “Creating Capabilities: The Human Development Approach” (2011) – da Martha Nussbaum.

Portanto, é importante priorizar os direitos da pessoa idosa: manter, melhorar e universalizar cada vez mais os mecanismos de denúncias de violação de direitos (e determinar que os violadores sejam punidos); garantir campanhas e movimentos de sensibilização da sociedade sobre a questão do envelhecimento e sobre as violências. Além de melhor planejamento em esfera local, como por exemplo presença de centros-dia, acesso para idosos com limitação de capacidade funcional, e o óbvio urbanista: calçadas seguras, iluminação das ruas, equipamentos para atividades físicas.

Precisamos atuar nas famílias que possuem idosos – realidade quase que máxima no Brasil que apresenta um envelhecimento acelerado. Insistimos na importância, assim, de programas para cuidadoras e melhor informação. Sabemos que a queda é a principal causa de morte violenta e de internações.

Não é inteligente apenas compreender as estruturas socioculturais que moldam a violência. A filosofia isolada na estante não transforma a sociedade. A resposta precisa ser prática: qualificar cuidadores, apoiar famílias e garantir políticas públicas.

## **Autoestima não é egoísmo.**



**Valmari Cristina Aranha Toscano**  
*Psicóloga Clínica Especialista em Gerontologia*

Falar em autoestima em tempos de redes sociais é tema delicado. Em tempos em que não basta ser, é preciso parecer, não basta viver, trabalhar, cuidar da saúde, da casa, das pessoas que amamos. É preciso postar! Mostrar e registrar o que foi vivido para quem quiser ver.

A exposição ampla e irrestrita, como vivemos hoje, traz curtidas, aprovação, mas também pode trazer julgamentos e críticas nem sempre agradáveis de saber. Arranhando nossa autoestima e nosso autoconceito.

Autoestima é a forma como a pessoa se vê, se valoriza e reconhece sua própria importância. Não há como ignorar o ambiente que nos cerca quando pensamos em autoestima. Quem sou eu? Como sou visto e percebido pelas pessoas que convivo? O desejo de agradar e ser aceito pode nos aprisionar em estilos de vida e comportamentos que podem nos fazer mais mal do que bem. É preciso se respeitar.

Entender o que é nossa responsabilidade e o que é do outro é fundamental para nossa saúde mental. Aprender a não assumir problemas que não são nossos somente para agradar ou por não saber dizer não, pode fazer a “emenda ficar pior que o soneto”. É importante cuidar do outro, ajudar e ser empático ao sofrimento ou necessidades das pessoas que nos cercam, a dificuldade começa quando não conseguimos colocar limites.

Dizer não é uma habilidade a ser aprendida, treinada e aprimorada. Saber dizer não é uma arte. Não é fácil, mas é importante. Mais do que dizer não, é saber como dizer não. Tarefa especialmente difícil para quem foi educado para agradar, dar conta de tudo e não decepcionar. Em alguns casos, dizer não para alguém é dizer sim para si mesmo, e vice-versa.

Antes de tentar agradar a qualquer custo é importante se perguntar “por que”, “para que” e “como”. Reconhecer e admitir os próprios limites é sinal de saúde mental e não tem nada a ver com egoísmo. Pensar em si mesmo é importante se ter equilíbrio. Respeitar limites físicos, emocionais e de tempo é sinal de autocuidado, não de fraqueza.

É comum nos sentirmos culpados quando não conseguimos atender ao que nos foi solicitado. É preciso saber separar culpa de responsabilidade. Não devemos nos culpar por não atender as expectativas dos outros. E claro que isso não vai agradar, ninguém gosta de ser contrariado ou frustrado. É sinal de maturidade emocional aprender a lidar com estas situações, faz parte das relações adultas saudáveis.

Para tanto, saber se comunicar é fundamental, o diálogo claro e sincero é o melhor caminho. Falar sobre limites e possibilidades é importante. Sem medo das pessoas se afastarem porque eu não fiz o que elas queriam da forma e na hora que elas gostariam. Quem se afastar somente porque você colocou limites, muitas vezes se beneficiava da sua ausência de limites.

Envelhecer não precisa significar ter disponibilidade irrestrita para tudo. Ter autonomia é poder recusar o que não se quer fazer, mesmo que se tenha tempo e condições. Respeitar a si mesmo, seus desejos e possibilidades é a melhor forma de cuidar da sua autoestima. Sejamos mais compassivos conosco. Que possamos nos tratar da mesma maneira que tratamos um amigo querido: com carinho, compreensão e respeito, mesmo que isso incomode aos outros.

Captação da Matéria:  
Emília Simone Macêdo Peres  
Comissão do JGS

**No mês da Mulher**

**Comemorar**

**É lutar  
contra o**

**Feminicídio**

## ***Envelheci à francesa***

“Envelheci à francesa: sem alarde, sem ruptura, apenas deixando o tempo assentar.

O corpo se aproveitou da minha distração.

Não sei quando foi que decidi envelhecer, porque fez isso de forma silenciosa, quase elegante.

Um dia eu era movimento, urgência, promessa. No outro, continuidade.

Não houve um aviso claro, nem um momento exato.

O corpo foi mudando enquanto a mente seguia intacta, cheia de planos, curiosidades e vontades. As mãos ganharam histórias, o rosto aprendeu novos mapas, e o espelho passou a refletir alguém que não chegou de repente, mas foi se tornando.

O envelhecimento não bateu à porta; entrou enquanto eu estava ocupada vivendo.

Há algo de delicado nisso. O corpo não traiu, apenas acompanhou o tempo.

Ele desacelerou onde antes corria, pediu cuidado onde antes exigia força. Não perdeu dignidade, ganhou linguagem. Cada mudança passou a comunicar experiência, não declínio.

Envelhecer à francesa é aceitar que o tempo não precisa ser combatido, apenas compreendido.

É permitir que o corpo mude sem que a essência se perca.

A mente continua curiosa, o olhar atento, o coração disponível.

O corpo envelhece, sim, mas o faz com uma elegância silenciosa, como quem sabe que viver é transformar-se sem pedir licença.”

(Texto de Simone Beauvoir)

Captação  
Francisca Francineide dos Reis  
Comissão do JGS

## ***Dia Internacional da Mulher: Femicídio no Brasil e no Mundo***

### **O Mundo.**

Em 2023, 85.000 mulheres e meninas foram mortas intencionalmente no mundo. Destas, 51.000 (60%) foram assassinadas por parceiros íntimos ou familiares – uma média de 140 mortes por dia, ou uma mulher morta a cada 10 minutos no ambiente doméstico.

O lar, que deveria ser espaço seguro, é onde a maioria desses crimes acontece. A África apresenta as maiores taxas, seguida pelas Américas e Oceania. Na América Latina, 19 países já tipificaram o feminicídio, mas a região registrou 3.897 mortes em 2023 – 11 por dia.

### **O Brasil.**

O Brasil sancionou a Lei do Femicídio (13.104/15) em 9 de março de 2015, classificando o assassinato de mulheres "por razões da condição de sexo feminino" como qualificadora do homicídio.

### **O perfil do crime no Brasil:**

- 65% dos casos ocorrem dentro da residência da vítima
- 90% dos assassinos são companheiros ou ex-companheiros
- 64% a 66% das vítimas são mulheres negras
- 70% tinham entre 18 e 44 anos



### **A evolução dos números:**

Ano	Número de Femicídios	Variação
2015	535 - Ano da criação da lei	
2024	~1.458	+173% desde 2015
2025	1.518 (recorde)	+4% em relação a 2024

### **A Resposta aos números:**

Em outubro de 2025, a pena para feminicídio foi aumentada para 20 a 40 anos de reclusão. Em fevereiro de 2026, os Três Poderes lançaram o "Pacto Nacional - Brasil contra o Femicídio". O tempo médio para concessão de medidas protetivas caiu para quatro dias, e os julgamentos aumentaram 17% em 2025.

Apesar disso, especialistas apontam "omissão do Estado" e "desfinanciamento de políticas de proteção" como causas do recorde de mortes.

***Dia Internacional da Mulher:*** O 8 de março transforma números frios em um chamado urgente:

Enquanto mulheres avançam na sociedade, retrocedem na segurança básica. A igualdade plena nunca será alcançada enquanto o lar for o lugar mais perigoso.

O que era "crime passional" agora tem nome – feminicídio. O que era romantizado como "ciúme" agora é reconhecido como violência.

O recorte racial inaceitável: 2/3 das vítimas são negras. Celebrar o 8 de março significa lutar por um feminismo que salve a vida dessas mulheres, que são maioria na violência e minoria na proteção.

O lar como campo de batalha: Enquanto se protesta nas ruas, muitas mulheres estão reféns dentro de casa. A autonomia financeira é a principal ferramenta para romper o ciclo.

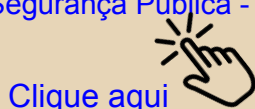
**Lei sem execução não salva vidas: De que adianta a pena ser mais dura se a mulher morre antes que ela seja aplicada?** Falta estrutura: delegacias 24h, fiscalização efetiva e políticas públicas contínuas.

Diante desses dados, o ***Dia Internacional da Mulher***, deve ser de luto pelas 1.518 mortas em 2025 no Brasil e pelas 51 mil no mundo – e luta para que o "não" seja ouvido. Para que as medidas protetivas protejam de fato e a educação desconstrua a masculinidade tóxica.

Cada mulher morta é a prova de que a sociedade ainda deve a todas as mulheres. O 8 de março é o dia para lembrar que a dívida não foi paga, e que a batalha por uma vida sem violência é a base de todas as outras conquistas.

Obs.: Para mais dados consultar o site do:

[Fórum Brasileiro de Segurança Pública - FBSP](#)



Clique aqui

Em junho publicaremos a nova edição do Jornal Gerosaúde, até lá muitas datas e campanhas significativas e importantes já se passaram, então, a seguir, para que não as esqueçamos, listamos algumas.

## **Abril**

- 03 – Sexta-feira Santa
- 05 – Domingo de Páscoa
- 19 – Dia dos Povos Indígenas (antigo Dia do Índio)
- 21 – Tiradentes
- 22 – Descobrimento do Brasil

## **Mai**

- 01 – Dia do Trabalhador
- 10 – Dia das Mães
- 13 – Abolição da Escravatura (Lei Áurea, 1888)

## **Junho**

- 04 – Corpus Christi
- 13 – Dia de Santo Antonio (Início das Festas Juninas)
- 24 – Dia de São João
- 29 – Dia de São Pedro

### **Abril: As cores e as campanhas:**

**Abril Azul:** Dedicado à conscientização sobre o autismo. A cor azul foi escolhida porque é uma cor frequentemente associada ao transtorno .

**Abril Verde:** Focado na conscientização sobre a segurança e saúde no trabalho. A cor verde simboliza a importância da prevenção de acidentes e doenças relacionadas ao trabalho .

### **Mai: As cores e as campanhas:**

**Mai Amarelo:** É a campanha de conscientização para redução de acidentes de trânsito. A cor amarela foi escolhida por simbolizar a atenção (como a luz amarela do semáforo) e a advertência no trânsito .

**Mai Laranja:** Voltado ao combate ao abuso e à exploração sexual de crianças e adolescentes. O Dia Nacional de Combate ao Abuso e à Exploração Sexual de Crianças e Adolescentes é celebrado em 18 de maio .

### **Junho: As cores e as campanhas:**

**Junho Vermelho:** Tem como objetivo principal incentivar a doação de sangue. A cor vermelha está associada à vida e à solidariedade .

**Junho Laranja:** Foca na conscientização sobre a anemia e a leucemia, incentivando a prevenção e o diagnóstico precoce .

**Junho Violeta:** Dedicada-se ao alerta e combate à violência contra a pessoa idosa

## **JORNAL GEROSAÚDE**

Elaborado por idosos da Geriatria do HCFMUSP  
1ª edição divulgada em Julho de 2002

[comissao.do.jornal@gmail.com](mailto: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