

MARÇO

MÊS DA MULHER



Delicadeza em ser Vó, a força de ser Mãe, o carinho de ser Esposa, reciprocidade de ser Amiga, a dedicação de ter sido Professora, o dom de iluminar a todos com um sorriso e o amor por ser...

Mulher

PROGRAMA GEROSAÚDE Serviço de Geriatria – HCFMUSP -- 2023

Rozany dos Santos
Coordenação do Programa GeroSaúde

Fundamentado em 03 pilares:

- 1- Promoção do Envelhecimento saudável.
- 2- Inserção Social.
- 3- Inclusão do idoso como **protagonista** das ações sociais.

Disciplinas

- 1- **Técnicas de dinâmicas de grupo**
2ª feiras das 09h às 10:30h (Aguardando)?
- 2- **Alimentação Saudável** - Nutricionista Elci
6ª feiras das 9:30h às 10:30h
- 3- **Atividade Física** - Prof. Douglas (Academia)
3ª e 5ª feiras das 9:30h às 10:30h
- 4- **Introdução tecnológica (informática-internet)** -
Veronica (protagonista) 6ª feiras das 13h às 15h

Localização: Prédio dos Ambulatórios/Amarelo
Endereço: Rua Dr. Ovídio Pires de Campos, s/n
Local: Espaço Propes – (entre o 5º e 6º andar)
Lado da rampa Telefone: 2661-8021 –

Obs: Esse Cronograma pode ser alterado

Oficinas / Tutoras

- 1 – **Al-Anon** (reunião institucional)
- 2 – **Borboletas –protagonistas Rosemari/Jandira**
2ª feiras das 10h às 11h50
- 3 – **Italiano - protagonista Concheta**
2ª feiras das 11h50 às 13h
- 4 – **Coral - Musicionista Débora**
3ª feiras das 10h30 às 11h30 Presencial/OnLine
- 5 – **Ciclo de Palestras – Saúde não tem idade**
Educação em Saúde - Enfermeira Angela
5ª feiras das 10h às 12h (**escala**)
- 6 – **Gamia – equipe multidisciplinar**
4ª feiras: 8h às 12h e 13h às 15h (pacientes HC)
- 7 – **Memória**
3ª feiras das 13:30h às 15h
- 8 – **Fisioterapia - fisioterapeuta Deise**
5ª feiras das 10h às 12h (Aguardando)?
- 9 – **GeroEcologia-Horticultura-Rozany**
3ª e 5ª feiras das 10h às 11h
- 10 – **Jornal Gerosaúde (escala) - Psicologa Valmari**
2ª feiras das 14h às 15h30
- 11 – **Letramento Geronto-digital - nutricionista**
Marta - 5ª feiras das 14h às 16h (Online)
- 12 – **Preservando a Memória com Xadrez**
2ª feiras das 13h às 14h



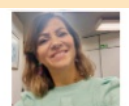
GAMIA (Grupo de Assistência Multidisciplinar ao Idoso Ambulatorial) - 2023



O GAMIA, Grupo de Assistência Multidisciplinar ao Idoso Ambulatorial, do Serviço de Geriatria do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo – HCFMUSP, teve início em março retomando suas atividades de forma presencial, com 30 idosos e contou com a presença do Prof. Dr. Wilson Jacob Filho, titular da Disciplina de Geriatria e Diretor do Serviço de Geriatria juntamente com geriatras, residentes/especializandos e a equipe multidisciplinar das áreas de enfermagem, odontologia, arteterapia, fisioterapia, farmácia, psicologia, nutrição e aprimorando das diversas áreas citadas.



Vanessa Suller



Neusa Rodrigues

Coordenação Gamia/2023:
Vanessa Suller e Neusa Rodrigues

Caros leitores, dando continuidade as sugestões de passeios urbanos, seguindo dicas de Programação da Secretaria Municipal de Turismo da Cidade de São Paulo, abaixo apresentamos mais duas opções para considerarem:

Ipiranga – Museu do Ipiranga

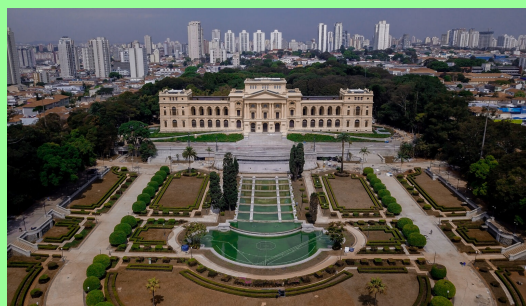
Saídas: terças, quartas, quintas, sextas, sábados e domingos

Horário: 11h30 e 15h30

Participantes por roteiro: 20

Ponto de encontro: Portão de Entrada do Museu

Duração do roteiro: 1h30 a 2h. Público fica livre para continuar no Museu.



Paulista - Av. Paulista

Saídas: terças e sábados

Horário: 10h e 14h

Participantes por roteiro: 25

Ponto de encontro: Central de Informação Turística do Parque Mário Covas - Av. Paulista 1853

Duração do roteiro: 1h30 min a 2h



ESTA TERCEIRA INDICAÇÃO ESTÁ SENDO PROMOVIDA PELA SECRETARIA DE CULTURA E ECONOMIA CRIATIVA DO GOVERNO DO ESTADO DE SÃO PAULO, ATRAVÉS DA INSTITUIÇÃO MIS EXPERIENCE:

Evento: *Exposição imersiva sobre a Capela Sistina e os afrescos de “Michelangelo: o mestre da Capela Sistina”*

Período: 25 de Janeiro a 30 de Abril de 2023

Horários: Terças-feiras das 10 h às 18 h – Entrada Gratuita

(retirada do ingresso na bilheteria)

Quartas a Sextas-feiras e Domingos das 10 h às 18 h

Sábados e Feriados das 10 h às 19 h

Valor da Entrada nos demais dias:

Quartas a Sextas: R\$30,00 (inteira) R\$15,00 (meia)

Sábados, Domingos e Feriados: R\$50,00 (inteira) R\$25,00 (meia)

*Crianças até 7 anos não pagam (retirar ingresso na bilheteria)

Localização do MIS Experience: Rua Cenno Sbrighi, 250 – Água Branca

Contatos para maiores informações: @misexperience - (11) 3613-2044



Captação da matéria
Adília de Oliveira Malta
Emília Simone Macêdo Peres
Francisca Francineide dos Reis
Comissão do JGS

Vulnerabilidade do Idoso – Como assegurar o respeito à autonomia e a capacidade de tomar decisões sobre a sua própria saúde?



Dra. Naira Hojaj

Médica assistente do Gama do
Serviço de Geriatria do
HCFMUSP

Autonomia é a condição de uma pessoa, ou de uma coletividade, de determinar por ela mesma a lei à qual quer se submeter e seguir. O respeito à autonomia para decidir sobre as questões da saúde é um direito do paciente, preservando acima de tudo a sua liberdade e dignidade. Embora seja um dever do médico em atendê-lo sempre que possível, é um ato de extrema responsabilidade, visto que a vulnerabilidade psicológica e cognitiva às quais o idoso está mais exposto, torna-o alvo de possíveis escolhas que o prejudiquem no caminho do benefício de que necessita.

Vamos dar um exemplo: o Sr. P. de 89 anos que apresenta alguma perda de memória, mas que não o prejudica na sua funcionalidade, sofre um trauma psicológico e a seguir desenvolve sintomas de depressão, isolamento social e piora de sua capacidade cognitiva. Numa manhã acorda com dor no peito e é levado ao pronto socorro. No eletrocardiograma o médico diagnostica um infarto do músculo cardíaco de grande extensão e explica a necessidade de prontamente levá-lo para um cateterismo de urgência na tentativa de abrir o vaso que está provocando o infarto. Mas o paciente se recusa e diz que prefere sofrer as consequências do infarto a correr o risco de vida no tal procedimento. Apesar de a equipe de saúde e a família serem orientados a respeitar as vontades e decisões do Sr.P., será que ele está em plenas capacidades psicológicas e cognitivas para tomar essa decisão?

De todas as situações da vida que necessitam de uma tomada de decisão, aquelas relacionadas à saúde são as mais estudadas. Essa capacidade de saber sobre os próprios valores e vontades, pesar os riscos e benefícios das propostas médicas apresentadas e decidir sobre o que é melhor para si, envolve várias etapas mentais muito complexas.

Paul S. Applebaum é um professor de psiquiatria norte-americano que lidera pesquisas em situações da prática médica que envolvem questões éticas e legais. Ele nos ensina que apesar de qualquer diagnóstico ou tratamento que comprometa a capacidade mental poder estar associada à incompetência, é importante buscarmos alguma possibilidade de respeito à autonomia de decisão por parte do paciente e propõe um instrumento que avalie suas 4 habilidades mentais necessárias: a de comunicar uma escolha, a de compreender as informações relevantes, a de avaliar a situação e suas consequências, e a de raciocinar sobre as opções apresentadas.

A incapacidade para tomar decisões em situações clínicas está presente em cerca de 25% dos pacientes com depressão e 50% dos portadores de demência leve a moderada em pacientes internados. Entretanto, como os números acima indicam, uma parcela considerável dos pacientes com depressão ou demência inicial podem ter condições de tomar decisões sobre seu próprio tratamento, e essa capacidade muitas vezes não é levada em consideração nas escolhas médicas.

É necessário, portanto, que o profissional de saúde, no caso o médico na emergência que está atendendo o Sr. P., avalie de uma forma mais aprofundada o entendimento da situação pelo paciente e tome decisões refletidas e compartilhadas, trazendo o melhor benefício a ele sem ferir sua autonomia nessa fase de alta vulnerabilidade.

Como nos ensina Diego Gracia, professor de bioética clínica: “o importante não é tomarmos decisões clínicas corretas e, sim, prudentes.”

Referências:

Appelbaum PS. Clinical practice. Assessment of patients' competence to consent to treatment. N Engl J Med. 2007 Nov 1;357(18):1834-40.

Gracia D. O importante não é tomarmos decisões clínicas corretas e, sim, prudentes. [Entrevista concedida ao Centro de Bioética do CREMESP, 19-04-2006]. Disponível em: < <http://www.bioetica.org.br/?siteAcao=Entrevista>>. Acesso em: 01/09/2022.

Captação da Matéria
Emília Simone M. Peres
Comissão do JGS



**Cleidnéia Aparecida
Clemente**

Fisioterapeuta, Diretora do
Serviço de Fisioterapia do IOT-

SEDENTARISMO? SAIA DO SOFÁ E SEJA SAUDÁVEL!!! OU SEDENTARISMO: QUEM É VILÃO NESTA HISTÓRIA?

A OMS define o sedentarismo um comportamento rotineiro com baixo gasto energético, próximo ao nível de repouso como nas situações de dormir ou ficar sentado(a), assistindo TV. A maioria das pessoas foi levada ao sedentarismo juntamente com o avanço da tecnologia e isso contribuiu para a manutenção de um ambiente denominado “obesogênico”, onde o modo de vida com a dependência de computador, privação do sono, falta de atividade física saudável, além do estresse frequente e o excesso de alimentação, traz como consequência o ganho de peso observado na população de grande parte do mundo.



A evolução da medicina contribui para a longevidade com o aumento da faixa etária acima dos 60 anos e a população brasileira próxima dos 216 milhões, crescem as doenças degenerativas, associadas ao envelhecimento, como por exemplo, as artrites/artroses, que avançam culminando em deformidades, até a necessidade de cirurgias ou a osteoporose, que favorece as fraturas espontâneas, agredindo enormemente a qualidade de vida.

O sedentarismo, desde a tenra idade, contribui para os comprometimentos da saúde na vida adulta e conseqüentemente, na velhice. A facilidade de acesso ao transporte público e aos automóveis próprios, diminuiu drasticamente a necessidade de caminhadas nos deslocamentos para o trabalho e mesmo para o lazer. O baixo gasto de calorias e os hábitos inadequados de alimentação, contribuem grandemente para aumentar o sobrepeso e a obesidade, levando a doenças silenciosas, como o diabetes Tipo II, a hipertensão, colesterol ruim elevado e diversos tipos de cânceres, sem descartar a presença de distúrbios emocionais, especialmente a baixa autoestima. A pandemia da Covid19, em 2020, trouxe medidas de bloqueio e as inúmeras restrições, que causou estresse, ansiedade, isolamento social e sofrimento psicológico em grande parte das pessoas



É possível reverter este cenário, quebrando o ciclo vicioso através de estratégias de prevenção e tratamento da obesidade e, o primeiro passo, é movimentar-se, o que por si só, já fornece condições para alavancar melhorias em todos os outros problemas desenvolvidos, pois são inúmeros os benefícios da atividade física regular, promovendo saúde e bem estar.



A OMS recomenda pelo menos 20 a 40 minutos diários de atividade física aeróbica de intensidade moderada, tais como andar em média 5 km/h, andar de bicicleta a menos de 16 km/h, jogar tênis em duplas e dança de salão, para os adultos, e uma média de 60 minutos por dia de atividade física moderada para crianças e adolescentes. A caminhada é a atividade física mais barata e de mais fácil acesso a todas as faixas etárias.

Saia do sofá!! A atividade física regular promove saúde e é grande proteção à vida, melhora a qualidade de vida e evita diversas causas de mortalidade, evita demência e neoplasias, controla doenças crônicas, diminui o uso excessivo de medicamentos, melhora o sono, melhora a depressão e muitos distúrbios psicológicos, previne o Alzheimer, fortalece o sistema imunológico, diminui a pressão arterial e melhora a circulação sanguínea, controla a perda óssea, emagrece e auxilia no controle do peso. É de vital importância é manter uma alimentação balanceada, preferencialmente com produtos frescos e minimamente processados, como hortaliças, carnes, cereais, grãos, frutas, ovos. Não menos importante é cuidar do lazer, através de atividades prazerosas, relaxantes e que promovam bem estar-físico, mental e social.



Referências:

World Health Organization. Global action plan on physical activity 2018-2030: more active people for a healthier world. World Health Organization, 2019.

Captação da Matéria
Olinda Castilho Escobal
Comissão do JGS

O TEMPO PASSOU...

Sou do tempo em que ainda se faziam visitas. Lembro-me de minha mãe mandando a gente caprichar no banho porque a família toda iria visitar algum conhecido. Iamos todos juntos, família grande, todo mundo a pé. Geralmente, ao final da tarde.

Ninguém avisava nada, o costume era chegar de paraquedas mesmo. E os donos da casa recebiam alegres a visita. Aos poucos, os moradores iam se apresentando, um por um.

-Olha o compadre aqui, garoto! Cumprimenta a comadre.
E o garoto apertava a mão do meu pai, da minha mãe, a minha mão e a dos meus irmãos. Aí chegava outro menino. Repetia-se toda a diplomacia.

- Mas vamos nos assentar, gente. Que surpresa agradável!

A conversa rolava solta na sala. Meu pai conversando com o compadre e minha mãe de papo com a comadre. Eu e meus irmãos ficávamos assentados todos num mesmo sofá, entreolhando-nos e olhando a casa do tal compadre. Retratos na parede, duas imagens de santos numa cantoneira, flores na mesinha de centro... Casa singela e acolhedora. A nossa também era assim.

Também eram assim as visitas, singelas e acolhedoras. Tão acolhedoras que era costume também costume servir um bom café aos visitantes. Como um anjo benfazejo, surgia alguém lá da cozinha, geralmente umas das filhas e dizia:

- Gente, vem aqui pra dentro que o café está na mesa.

Tratava-se de uma metonímia gastronômica. O café era apenas uma parte: pães, bolo, broas, queijo fresco, manteiga, biscoito, leite... Tudo sobre a mesa. Juntava todo mundo e as piadas pipocavam. As gargalhadas também.

Pra quê televisão? Pra quê rua? Pra quê droga? A vida estava ali, no riso, no café, na conversa, no abraço, na esperança... Era a vida respingando eternidade nos momentos que acabam... Era a vida transbordando simplicidade, alegria e amizade...

Texto da Internet
Captação
Francisca Francineide dos Reis
Comissão do JGS



COLABORADORES ANÔNIMOS

Entre as avenidas Rebouças, Dr. Arnaldo e Rua Teodoro Sampaio, tem um gigante com o nome de Hospital Das Clínicas onde milhares de profissionais da área da medicina trabalham com doentes na esperança de salvar vidas; tem também idosos que com sua bagagem de

conhecimentos gerais sempre estão de braços abertos para quem nos procuram, isto se chama fraternidade, são idosos que do pouco que têm ajudam a quem têm menos ainda.

José Cascione (Zico)
Comissão do JGS

A vida é o dever que nós trouxemos para fazer em casa.

Quando se vê, já são seis horas!

Quando de vê, já é sexta-feira!

Quando se vê, já é natal...

Quando se vê, já terminou o ano...

Quando se vê perdemos o amor da nossa vida.

Quando se vê passaram 50 anos!

Agora é tarde demais para ser reprovado...

Se me fosse dado um dia, outra oportunidade, eu nem olhava o relógio.

Seguiria sempre em frente e iria jogando pelo caminho a casca dourada e inútil das horas...

Seguraria o amor que está a minha frente e diria que eu o amo...

E tem mais: não deixe de fazer algo de que gosta devido à falta de tempo.

Não deixe de ter pessoas ao seu lado por puro medo de ser feliz.

A única falta que terá será a desse tempo que, infelizmente, nunca mais voltará.

Mario Quintana

Por que 8 de março é o Dia Internacional da Mulher?

Por: Paula Nadal

As histórias que remetem à criação do Dia Internacional da Mulher alimentam o imaginário de que a data teria surgido a partir de um incêndio em uma fábrica têxtil de Nova York em 1911, quando cerca de 130 operárias morreram carbonizadas. Sem dúvida, o incidente ocorrido em 25 de março daquele ano marcou a trajetória das lutas feministas ao longo do século 20, mas os eventos que levaram à criação da data são bem anteriores a este acontecimento.

Desde o final do século 19, organizações femininas oriundas de movimentos operários protestavam em vários países da Europa e nos Estados Unidos. As jornadas de trabalho de aproximadamente 15 horas diárias e os salários medíocres introduzidos pela Revolução Industrial levaram as mulheres a greves para reivindicar melhores condições de trabalho e o fim do trabalho infantil, comum nas fábricas durante o período.

O primeiro Dia Nacional da Mulher foi celebrado em maio de 1908 nos Estados Unidos, quando cerca de 1500 mulheres aderiram a uma manifestação em prol da igualdade econômica e política no país. No ano seguinte, o Partido Socialista dos EUA oficializou a data como sendo 28 de fevereiro, com um protesto que reuniu mais de 3 mil pessoas no centro de Nova York e culminou, em novembro de 1909, em uma longa greve têxtil que fechou quase 500 fábricas americanas.

Em 1910, durante a II Conferência Internacional de Mulheres Socialistas na Dinamarca, uma resolução para a criação de uma data anual para a celebração dos direitos da mulher foi aprovada por mais de cem representantes de 17 países. O objetivo era honrar as lutas femininas e, assim, obter suporte para instituir o sufrágio universal em diversas nações.

Com a Primeira Guerra Mundial (1914-1918) eclodiram ainda mais protestos em todo o mundo. Mas foi em 8 de março de 1917 (23 de fevereiro no calendário Juliano, adotado pela Rússia até então), quando aproximadamente 90 mil operárias manifestaram-se contra o Czar

Nicolau II, as más condições de trabalho, a fome e a participação russa na guerra - em um protesto conhecido como "Pão e Paz" - que a data consagrou-se, embora tenha sido oficializada como Dia Internacional da Mulher, apenas em 1921.

Somente mais de 20 anos depois, em 1945, a Organização das Nações Unidas (ONU) assinou o primeiro acordo internacional que afirmava princípios de igualdade entre homens e mulheres. Nos anos 1960, o movimento feminista ganhou corpo, em 1975 comemorou-se oficialmente o Ano Internacional da Mulher e em 1977 o "8 de março" foi reconhecido oficialmente pelas Nações Unidas.

"O 8 de março deve ser visto como momento de mobilização para a conquista de direitos e para discutir as discriminações e violências morais, físicas e sexuais ainda sofridas pelas mulheres, impedindo que retrocessos ameacem o que já foi alcançado em diversos países", explica a professora Maria Célia Orlato Selem, mestre em Estudos Feministas pela Universidade de Brasília e doutoranda em História Cultural pela Universidade de Campinas (Unicamp).



No Brasil, as movimentações em prol dos direitos da mulher surgiram em meio aos grupos anarquistas do início do século 20, que buscavam, assim como nos demais países, melhores condições de trabalho e qualidade de vida. A luta feminina ganhou força com o movimento das sufragistas, nas décadas de 1920 e 30, que conseguiram o direito ao voto em 1932, na Constituição promulgada por Getúlio Vargas. A partir dos anos 1970 emergiram no país organizações que passaram a incluir na pauta das discussões a igualdade entre os gêneros, a sexualidade e a saúde da mulher. Em 1982, o feminismo passou a manter um diálogo importante com o Estado, com a criação do Conselho Estadual da Condição Feminina em São Paulo, e em 1985, com o aparecimento da primeira Delegacia Especializada da Mulher.

Texto da Internet
 Captação
 Emília Simone M. Peres
 Comissão do JGS

Idosos em Situação de Rua



Padre Julio Lancellotti

Fui procurar o Padre Júlio Lancellotti, na Paróquia São Miguel Arcanjo, situada no bairro Belém, para entrevistá-lo para o nosso jornal.

Chegando lá me emocionei ao vê-lo rodeado dos idosos necessitados, distribuindo comida e dando remédios a quem precisava, tudo doação de pessoas de bom coração.

Me emocionei ao ver que seu rosto transmitia muito amor. Com o brilho nos seus olhos por poder ajudar aqueles que tanto necessitam.

Senti-me pequena perto dessa pessoa tão humilde e iluminada.

Por um conflito de datas, Pe. Julio não teria tempo para responder pessoalmente às minhas perguntas, as respostas seriam enviadas por mensagens de áudio. Ficamos ali conversando por um tempo.

Me despedi agradecendo a oportunidade de conhecê-lo. Esse grande ser humano que dedica sua vida a diminuir, ainda que minimamente, o sofrimento da população em situação de rua.

Segue a transcrição de suas respostas:

– "Tinha muitos idosos e, com a pandemia, aumentou muito o número de idosos em situação de rua, muitos que até recebem ou

benefícios de prestação continuada mas que é insuficiente para se manter ou mesmo alguns que tem aposentadoria muito pequena e não tem como pagar aluguel, pagar as taxas de energia elétrica, de água, comprar medicação e alimentação, vestuário, então acabam tendo que comer nos centros de convivência da população de rua porque não conseguem sobreviver."

– "Os idosos que estão em situação de rua são até pessoas que tem grupos familiares mas hoje eles são considerados um peso e acabam sendo incentivados a estarem nos serviços públicos, nos serviços de atendimento à população em situação de rua, mesmo os que têm benefícios de prestação continuada não conseguem sobreviver."

– "Existem algumas respostas para as pessoas idosas que estão em situação de rua, mas que são insuficientes e muitas vezes não tem a qualidade que a pessoa em situação de rua deseja, que é ter autonomia. A pessoa em situação de rua se ela tem mobilidade se ela tem independência ela não quer ser tutelada."

– "As principais necessidades da população idosa, como de toda população em situação de rua, é ter moradia com dignidade, segurança social, proteção social, que envolve a saúde a cultura o lazer e no idoso principalmente as questões ligadas a saúde."

– "Eu fazendo esse trabalho eu sinto que estou cumprindo o seguimento de Jesus e cumprindo com fidelidade aquilo que Jesus nos pede de cuidar dos mais pobres."

Captação da matéria
Olinda Castilho Escobal
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

Eraldo José Lima Marques

Alcides da Cruz Gomes

Francisca Francineide dos Reis

Antero Lourenço Teixeira

José Cascione (Zico)

Auristela Batista Lopes

Luiz Beatriz de Souza

Carlos Alberto Baccaro

Olinda Castilho Escobal

Emília Simone Macêdo Peres



Clique
na
imagem

Importante !!!
Assista ao vídeo