

# JORNAL GEROSAÚDE

Porque saúde não tem idade

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

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

Ano 15 – Edição 57 – Setembro de 2016 – Tiragem: 500 Exemplares – Distribuição Gratuita



## GENTE QUE FAZ A DIFERENÇA EXPANDINDO MUNDOS



### Giuliano Del Sole

Formado em:

Gastronomia pela Universidade Anhembi Morumbi

Violão Erudito pelo Conservatório Anchieta

Capacitação Oficineiros pelo Instituto Laboridade

O grande lance da arte educação é semear a idéia de que "é possível": é possível mudar, perceber, transformar, realizar, não importa a idade, o gênero ou classe social, a força da arte e todo seu esplendor, aliado a idéia da educação continuada faz com que esse trabalho ganhe proporções surpreendentes. Comecei a lidar com o público idoso em 2003, sempre usando a música como ferramenta, em 2005 recebi o convite para integrar o time de oficinairos do CRECI - Centro de Referência da Cidadania do Idoso - com o passar do tempo, conseguimos montar um grupo musical com alunos meus de violão e alunos de outras atividades como a percussão, o coral e o teatro, formamos então "Os Seresteiros do CRECI", grupo que dissemina a alegria, a música popular do Brasil, viajando por diversos ritmos



Os Seresteiros do CRECI

e histórias. Esse Grupo já se apresentou em hospitais, Fundação Casa, faculdades, asilos, abrigos, praças públicas e casas de cultura, além de beneficiar os participantes, dando-lhes força e entusiasmo para viver e lhes crescendo a autoestima e desenvolvendo-os



Grupo Instrumental Sapo Kambo

como artistas, fazendo-os serem protagonistas de suas histórias. Em muitas ocasiões ouvi relato de idosos que tiveram uma vida de opressão e insatisfação e que decidiram dar uma chance a si e finalmente envolver-se em atividades prazerosas, que envolvam a arte e a expansão do ser humano, participar dessa transformação é algo muito gratificante. Também transmite a quem assiste uma sensação de surpresa, uma emoção ao ver idosos fazendo uma música rica e com prazer, parecem entregarem-se de corpo e alma, e de alguma forma isso se torna uma lição de vida, uma experiência para os envolvidos. Além do Grupo de Seresta também ministro uma Oficina de Violão para idosos no CRECI, contrariando a idéia de que é muito tarde para aprender a tocar um instrumento, essa oficina lida com a socialização, como fazer amigos, com o desenvolvimento musical do participante, além de terapêutico, pois o próprio violão também vira um amigo. Também tenho a honra de integrar o grupo de

arte educadores do Núcleo de Convivência de Idosos "Dom Hélder Câmara", lá trabalho com



Grupo Dom Hélder Câmara

canto terapia, nos reunimos semanalmente para espantar os males cantando músicas que fizeram parte da vida dos idosos, novamente fazendo uma rede de amigos, tirando-lhes a solidão que muitas vezes os aplaca, percebo também nesse trabalho a força da música, como mexe com a memória, com lembranças e emoções.

Tento fazer da música e da arte em geral a grande força para salvarmos o mundo, acredito que a arte sempre será reveladora, transformadora, o simples admirar de um quadro pode mudar-te, atuando em revoluções pessoais e em mudanças internas.

Faço parte também da Cia Mapinguary, um grupo de contação de histórias, que divulga essa arte milenar em espaços culturais e escolas.

Sou integrante do trio de musica instrumental Sapo Kambo, que tem como um de seus ob-

jetivos fazer uma música que transmita a paz, que trabalhe o lado imagético das pessoas. Uma idéia sempre me atordo: como é possível melhorar o mundo que vivemos? A melhor forma que encontrei foi lidando com a beleza da arte e com a emancipação do ser, para que estejamos em constante aprendizado e evolução, ampliando nossas mentes para um novo tempo, com mais tolerância e paz nos corações. Dê-se essa oportunidade, aprenda um instrumento, pinte um quadro, declame um poema, tire fotos artísticas, conte histórias, você verá como o seu mundo pode se transformar, acredite, é possível.



Cia. Mapinguary - Contação de Histórias

*\*CRECI - Baixos do Viaduto do Chá, São Paulo*

## EDITORIAL

Todos nós passamos por momentos difíceis e desafios intermináveis, mas, devemos superar e continuar a nossa vida. Mesmo assim, sempre podemos doar um pouquinho de nós aos nossos irmãos necessitados. Sempre temos grandes idéias e práticas que podem ser aplicadas e mudar a vida de muitas pessoas. Com esse objetivo o Prof. Giuliano Del Sole, agregando pessoas, oferece um pouco de alegria aos que mais necessitam, levando apresentações musicais em hospitais, asilos e abrigos e na página de capa conta sua vida e sua caminhada, com alegria, boa vontade e simpatia a todos os lugares em que se apresenta.

Em "Notícias", divulgamos os eventos realizados pelo Programa GEROSAÚDE, como: Palestra na Livraria Cultura; a Festa Junina; e o Aniversário de uma Gamista.

Em "Saúde", A farmacêutica Priscilla Alves Rocha, divulga com detalhes os cuidados que devemos ter com os medicamentos que fazemos uso. A Fisioterapeuta Amanda Carrasco Moreno, esclarece a origem, as complicações e os cuidados que devemos ter com a Trombose Venosa Profunda.

Em "Espaço Livre", O Sr. Antonio Volpato, conta

uma estória sobre o descaso em que tratamos o lixo que geramos, não se importando com as consequências desastrosas que o lixo pode provocar, como: doenças, enchentes, sem contar com o mau cheiro e a criação de animais peçonhentos transmissores de doenças. O Sr. Luiz Beatriz de Souza, pauta o seu artigo direcionado à Acessibilidade na Cidade de São Paulo, fala das dificuldades de pedestres, principalmente dos idosos e pessoas com mobilidade reduzidas e também cadeirantes, carrinhos de bebe, etc., em transitar por esta cidade, devido o abandono em que se encontram as calçadas e passeios públicos. O Sr. José Cascione (Zico) escreve sobre "A Mãe que o Homem Abandonou", neste artigo fala sobre as agressões que o homem faz contra a natureza, com desmatamentos, poluindo os rios, etc., provocando grandes mudanças no ecossistema. O Sr. Alcides da Cruz Gomes nos lembra da importância do sexo na 3ª Idade. E, por final, as informações de como participar das programações e eventos realizados pelo Programa GEROSAÚDE.

Nelson Pedro Bertaglia  
Comissão do Jornal

## Sumário

1 e 2 – Na capa, O Prof. Giuliano Del Sole no seu texto “Expandindo Mundos”, conta a sua história e como leva a alegria aos que precisam e Editorial.

3 – Notícias: A palestra na Livraria Cultura;

A reunião no restaurante Segredos de Minas; Comemoração do aniversário da Auristela; e a Festa Junina GEROSAÚDE.

4 e 5 – Saúde - A farmacêutica Priscilla Alves Rocha orienta sobre a utilização correta dos medicamentos. E, a fisioterapeuta

Amanda Carrasco Moreno, explica a origem, as complicações e os cuidados com a Trombose Venosa Profunda – TVP.

6 – Em Poesias – O Sexo na 3ª Idade, de Alcides da Cruz Gomes.

7 e 8 – Em Espaço Livre – Antonio Volpato conta a história do lixo;

Luiz Beatriz de Souza expõe os problemas da Acessibilidade na Cidade de São Paulo; José Cascione (ZICO) fala sobre a mãe que o homem abandonou; e uma chamada sobre os cursos, oficinas e palestras do Programa GEROSAÚDE.

## NOTÍCIAS

### Sopa para Aquecer

No dia 14 de julho de 2016, no Restaurante Segredos de Minas, reuniram-se cerca de 40 idosos atuantes do Programa GEROSAÚDE, com a presença da Rozany Santos, coordenadora do

programa, para uma conversa solta com muitos abraços, beijos e carinho. Neste restaurante, especializado na gastronomia mineira, tivemos a oportunidade de nos deliciar com uma grande variedade

de sopas, todas preparadas ao estilo mineiro. Passamos algumas horas com muita alegria e descontração.

Nelson Pedro Bertaglia  
Comissão do Jornal

### Palestra na Livraria Cultura

No dia 04 de julho o Programa GEROSAÚDE promoveu o evento GEROTALKS na Livraria Cultura, sendo a população alvo a Terceira Idade e tendo como temática “Doenças comuns no inverno, como evitar?”. O palestrante foi o Dr. Wilson Jacob Filho - Professor Titular de Geriatria da FMUSP e Diretor do Serviço de Geriatria do HC da FMU-SP - que numa linguagem simples, de forma didática e descontraída alertou a população quanto às diversas

situações de riscos nesta estação fria, uma vez que devido a baixa temperatura o organismo fica mais vulnerável, retraído e sensível. Também divulgou dicas de comportamentos preventivos que podem ser adotados na saúde, alimentação, vestuário, saídas externas e decoração interna da residência, que com certeza contribuirão na manutenção de uma vida saudável.

A segunda temática apresentada foi “Distúrbios do Sono,

o que é? e como ter uma boa noite de sono?” ministrada pelo Dr. Venceslau Antonio Coelho - médico do Serviço de Geriatria do HC da FMUSP e Médico do Serviço de Geriatria do Hospital Sírio Libanês.

Ao final de cada palestra os presentes e internautas puderam tirar dúvidas concernentes às respectivas temáticas.

Veja na íntegra as palestras e estejam preparados para viver bem todos os dias.

Acesse os sites: [www.gerosaude.com.br](http://www.gerosaude.com.br) - [Facebook.com/gerotalks](https://www.facebook.com/gerotalks)

Francisca F. dos Reis  
Comissão do Jornal

### Aniversário da Auristela

Existem tantas coisas a serem celebradas no seu aniversário, para começar, é bom poder ter conhecido você, seu sorriso caloroso, seu carinho e o seu jeito preocupado, sempre querendo ajudar a todos. Qualidades estas que têm feito a vida das pessoas que te rodeiam mais feliz, radiante de felicidade e de muito amor. É por isso que no dia 6 de agosto

comemoramos seu aniversário num restaurante em Santana, onde se reuniram seus amigos do Jornal, do Gero Saúde, do GAMIA, do CRECI, parentes e de alguns dos profissionais que sempre estão em nossos eventos. E quando estava próximo de terminar a comemoração, seus amigos a presentearam com um lindo bolo de aniversário, repletos de

felicidade por saber que você sempre terá um lugar especial no coração de todos os seus amigos.

Parabéns Auristela  
e muitas felicidades

Olinda Castilho Escobal  
Comissão do Jornal

## Festa Junina GEROSAÚDE

No dia 25-06-2016 tivemos a nossa tradicional Festa Junina. O pessoal compareceu trazendo comidas típicas. O coral GEROSAÚDE, abriu a festa com a música "Vira Virou". Parabéns pra Débora por tão bem ter ensaiado o coral.

Tivemos algumas rodadas de

bingo muito animadas. O GAMIÁ 2016 dançou a quadrilha bem engraçada.

Abrilhantando a festa os Seresteiros do CRECI cantando e dançando, chamando a todos para participar, foi maravilhoso.

Agradecemos a todos pela colaboração, com as prendas

para o Bingo e também os quitutes, sem a colaboração e a presença de vocês, nada teria acontecido.

Até o próximo ano, sempre contando com os amigos e profissionais que nos deram a maior força.

Auristela Batista Lopes  
Comissão do Jornal

## SAÚDE

### Medicamentos



#### Priscilla Alves Rocha

Farmacêutica do Instituto Central da Faculdade de Medicina da USP e Coordenadora da área de Atenção Farmacêutica Ambulatorial.



Imagem Internet

Os medicamentos são produtos especiais elaborados com a finalidade de diagnosticar, prevenir, curar doenças ou aliviar seus sintomas. Segundo dados da Organização Mundial de Saúde, cerca de 50% das pessoas estão sujeitas a utilizar de maneira errada seus medicamentos, seja no momento da prescrição, dispensação, ou no momento da administração e acompanhamento de uso. Além disso, dados de 2013 do Sistema Nacional de Informações Toxicológicas mostram os medicamentos como a principal causa de intoxicação no Brasil, representando quase 30% dos casos de intoxicação notificados.

Por estes e outros motivos, saber mais sobre seus medicamentos para utilizá-los corretamente é questão não só de saúde, como também de segurança. E isto se

torna ainda mais importante quando nos referimos ao uso de medicamentos por idosos, uma vez que o envelhecimento traz ao organismo humano algumas alterações que podem afetar a performance do medicamento em todas as etapas, desde sua administração (momento em que você toma o remédio), até sua eliminação.

A automedicação, que é o ato em que a pessoa define sozinha qual medicamento tomar, pode trazer inúmeros riscos, como o surgimento de efeitos colaterais ao medicamento utilizado, a interação com outros que a pessoa já utiliza e a perda do efeito de tratamentos em andamento, além do risco importante de mascarar ou retardar o diagnóstico de problemas de saúde maiores. Exemplo: uma pessoa que utiliza analgésicos com frequência para dor de cabeça, mas esta

pode estar relacionada a um aumento da pressão arterial. Sendo assim, é sempre recomendável que os usuários busquem sempre médicos e farmacêuticos para serem orientados sobre a melhor forma de utilizar seus medicamentos e fiquem atentos ao seu estado de saúde, mas não busquem em seus colegas "opiniões" sobre "qual remédio é bom para o quê?". Cada medicamento age de maneira diversa em cada pessoa, de acordo com seu histórico, doenças já existentes, outros medicamentos em uso, relatos de alergias, hábitos de vida.

É por isso que costumamos dizer que "o remédio que foi bom pra mim, nem sempre pode ser bom para você" e os riscos de utilizar medicamentos sem acompanhamento médico são muito altos, podendo em alguns casos levar inclusive à morte. Então,

a partir do momento em que você tem uma receita médica e precisa começar a utilizar medicamentos, o que é importante saber. Vou tentar resumir esta recomendação em dez dicas principais no quadro, para que aqueles que se encontram nessa situação possam ter um "roteiro" para otimizar seus tratamentos, aprendendo a conhecer os remédios que utilizam e a cuidar bem destes. Assim, com compromisso e responsabilidades compartilhados com a equipe da saúde, teremos uma parceria de sucesso, que certamente vai levar aos melhores resultados que o uso de medicamentos pode proporcionar. Para aqueles que são acompanhados no ICHC, a farmácia tem a área de Atenção Farmacêutica, que pode esclarecer dúvidas e auxiliar na orientação sobre a utilização de medicamentos. Estamos à disposição de vocês no tel.: 2661-8070, ou no email:

[atenfarma.ichc@hc.fm.usp.br](mailto:atenfarma.ichc@hc.fm.usp.br)

### **10 dicas práticas para melhor utilizar seus medicamentos**

- 1 - Siga corretamente a prescrição médica e vá ao geriatra com a frequência recomendada, para o acompanhamento de sua saúde; não tome medicamentos sem orientação profissional;
- 2 - Ao final da consulta verifique com seu médico se houve alguma mudança no seu tratamento (alteração de dose de algum medicamento, inclusões);
- 3 - Sempre que retirar os medicamentos na farmácia, confira a quantidade de medicamentos que foi entregue e a data de validade dos mesmos;
- 4 - Guarde seus medicamentos em locais frescos e secos; por isto, evite o banheiro ou a cozinha para armazená-los;
- 5 - Quando o tratamento for necessário por um período prolongado, procure estabelecer uma rotina de horários para criar o hábito e utilizá-los corretamente. Se necessário, consulte os farmacêuticos para elaborar este esquema de rotina;
- 6 - Sempre utilize os medicamentos no mesmo horário

e faça o tratamento pelo tempo que foi prescrito. Se necessário, programe seu relógio ou celular para lembrar-se da hora de tomar o remédio;

7 - Tenha juntado aos seus documentos a lista de medicamentos que utiliza e, caso tenha tido alergia ou alguma reação importante a algum medicamento esta informação também deve constar nesta relação, para eventuais emergências;

8 - Tome os medicamentos preferencialmente com água;

9 - Evite retirar os medicamentos da sua embalagem original. Caso necessite sair de casa, leve apenas uma cartela de cada um dos medicamentos que precisará tomar no período em que estiver

fora. Para os que usam o estojo de comprimidos (pillbox), é recomendável o preparo da dose de apenas um dia no estojo, fazendo a recarga sempre à noite; e

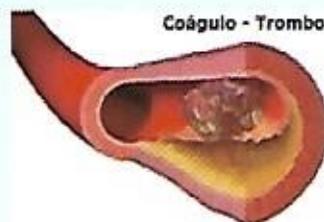
10 - Em caso de dúvidas, procure o seu médico ou o farmacêutico.

## Trombose Venosa Profunda - TVP



**Amanda Carrasco Moreno**

Fisioterapeuta pela Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo



A Trombose Venosa Profunda, ou TVP, é uma doença que acomete as veias profundas dos membros do corpo, sendo mais comum nas pernas. Ela se caracteriza por um problema na coagulação do sangue, favorecendo a formação de trombos dentro das veias, levando a uma obstrução total ou parcial do vaso. Essa obstrução dificulta a circulação sanguínea, fazendo com que o sangue

fique com um fluxo mais lento e acumulado no membro em que está o trombo, é a chamada estase sanguínea. O aumento da coagulação sanguínea, a estase do sangue e a lesão do tecido da parede das veias explicam o surgimento da TVP. Os fatores de risco para desenvolvimento de TVP são:

- Uso de anticoncepcional ou terapia de reposição hormonal: os hormônios aumentam a chance de formar trombos

por aumentar a coagulação do sangue;

- Tabagismo: o cigarro provoca micro lesões na parede dos vasos sanguíneos e associado a alterações de coagulação favorece a formação de trombos;
- História prévia de trombose venosa: pessoas que já apresentaram trombose venosa profunda anteriormente tem risco aumentado de desenvolver novamente a doença;
- História familiar de trombose

venosa: o histórico familiar de trombose venosa profunda é um fator de risco para seu desenvolvimento no decorrer da vida do indivíduo, independente da presença ou não de alterações que possam facilitar a coagulação;

- Obesidade: sempre quando associada a outro fator de risco favorece a TVP, além disso, por dificultar a locomoção, os obesos permanecem muito tempo em imobilização prolongada;

- Imobilização prolongada: quanto maior o tempo de imobilidade (viagens prolongadas, passar muito tempo parado, sentado ou

em pé, pessoas acamadas, internações hospitalares prolongadas) maior é o risco de desenvolver trombose.

- Idade: os indivíduos acima de 40 anos apresentam um aumento significativo de Trombose Venosa Profunda em relação aos mais jovens, havendo um risco ainda maior a partir dos 60 anos.

A TVP tem início com poucas manifestações clínicas ou até mesmo assintomática. São sintomas e sinais clínicos clássicos da TVP: dor muscular à palpação, dor espontânea, endurecimento da panturrilha, edema (inchaço), vermelhidão e aumento da temperatura do

membro afetado. As alterações da coloração da pele são mais comuns nas TVP mais graves, a pele pode ficar arroxeadada por falta de oxigenação já que o trombo está obstruindo o fluxo sanguíneo. A consequência mais grave da TVP é a embolia pulmonar, que ocorre quando um trombo se desprende da veia e através da circulação atinge os pulmões, causando intensa falta de ar, sendo necessária internação hospitalar. O médico vascular é quem faz o diagnóstico da TVP através do exame de ultrassonografia.

## POESIAS

### O Sexo na 3ª Idade

Fazer sexo na terceira idade é uma qualidade hereditária embora continue sendo tabu para muitos ainda se pode "driblar", nessa faixa etária.

Para o idoso a sexualidade já não está ligada à função, apenas, reprodutiva mas como fonte de prazer e realização e disso ele não abre-mão, pois é sinal de boa iniciativa.

A sociedade sempre incutiu na cabeça das pessoas que o sexo na terceira idade é algo inadequado mas, a realidade é bem outra, pois agora se faz sexo bem mais sossegado.

É muito importante fazer "gol" desde que seja uma "pintura", a pincel ou trincha e esse "gol" pode ser de "bicicleta" ou de "chaleira" mas, nessas horas, de nada adianta ser conterrâneo do Garrincha

O importante é estar sempre presente na "área" e procurar fazer "gol" de cabeça sem se exhibir, querendo entrar com bola-e-tudo e, isso é bom, desde que não se esqueça.

O sexo na terceira idade, além de libertador, pode ser prazeroso, desde que se encare as modificações levando a velhice com criatividade procurando, sempre, novas formas de satisfações.

O que se passa entre quatro paredes jamais deverá ser dito mesmo porque em boca fechada não entra mosquito.

Alcides da Cruz Gomes  
Comissão do Jornal

"Temo o dia em que a tecnologia ultrapasse a interação humana, e o mundo terá uma geração de idiotas". *Albert Einstein*



### Comissão do Jornal

**Valmari Cristina Aranha**  
Coordenadora

Adília de Oliveira Malta  
Alcides da Cruz Gomes  
Antonio Volpato  
Auristela Batista Lopes  
Francisca F. dos Reis

José Cascione (Zico)  
Luiz Beatriz de Souza  
Olinda Castilho Escobal  
Nelson Pedro Bertaglia  
Silvino Barros de Souza

**Fale conosco:**  
jornal@gerosaude.com.br

  
**Spadari**  
Programa Produções Gráficas  
Tel. 11 2692.1696  
graficaspadari@uol.com.br

A beleza da mulher deve avaliar-se não pelas proporções do corpo,  
mas pelo efeito que estas produzem.  
Beleza é o poder pelo qual uma mulher encanta o amante e aterroriza o marido.

Ambrose Bierce

## Eu & Eles



Imagem Internet

Tenho uma história muito interessante para contar, mas tem que haver dois personagens e optei por nomes muito comuns, que são: EU e ELES.

A história começa assim:

EU estou em todos os lugares: nos aviões, nos trens, nos coletivos, dentro dos carros, no metrô, nas praças, nas valetas, nos córregos, rios, em todo lugar. EU chego até ao mar. EU estou em todo o planeta terra e porque não até no espaço. Isso tudo acontece porque ELES não têm conhecimento dos problemas que aparecem, por isso ELES me amassam, pisam, rasgam e jogam fora, ELES não escolhem um

lugar apropriado para me deixar. Ai vem a chuva EU fico todo molhado, a água me arrasta para o bueiro e EU fico enroscado, a água não passa, as ruas começam a ficar cheias, a enchente é inevitável, começa invadir as propriedades, o trânsito fica caótico, os moradores não tem para aonde ir. Mas ELES não aprendem, continuam me desprezando só porque EU sou o resíduo, o lixo, o reciclável, e que ELES não foram educados para me colocar no lugar certo e manter o planeta mais limpo.

Para que tenhamos uma cidade, porque não um estado, um planeta mais limpo para se viver, espero que ELES tenham mais consciência ao me desprezar, não estou generalizando ELES, o que importa nesta história é o conteúdo não os personagens.

Antonio Vólpatto  
Comissão do Jornal

## Acessibilidade na Cidade de São Paulo



Imagem Internet

Hoje parei para observar melhor, como é difícil para o deficiente físico locomover-se pelas ruas da cidade de São Paulo, especialmente pelas calçadas. Poder-se-ia dizer que a dificuldade é inerente à topografia irregular da cidade, mas também que há muito descaso do poder público no trato e adequação das calçadas ao planejamento integrado, visando o atendimento de qualquer deficiente que deseje movimentar-se pela cidade.

O Poder Público elabora as Leis, porém não as põem em prática ao não fiscalizá-las, apesar da Lei 15.442, de 9 de setembro de 2011, não se observa políticas continuadas e progressivas no sentido de corrigir os problemas existentes, tais como:

1º) Plantio de árvores inapropriadas sobre as calçadas, sendo

que, com o seu crescimento, as raízes estouram e ocupam o passeio, impedindo o trânsito de pessoas, especialmente os deficientes. Pode verificar também que as árvores são plantadas em covas com pouca profundidade e suas raízes por crescerem à flor da terra não oferecendo sustentação em casos de temporais, muitas delas já crescidas são arrancadas por completo, justamente pela pouca profundidade das raízes.

2º) As trilhas para deficientes visuais, na maioria esmagadora das ruas (quando existem) localizam-se nas entradas/saídas de Metrô ou de Trens. E o restante da rua? Se este deficiente deseja fazer uma caminhada por alguma necessidade ou mesmo para exercitar-se, fica impossibilitado em virtude da trilha mal planejada na proximidade de locais de embarques e desembarques.

3º) Os sinais de trânsito são desprovidos de avisos sonoros para advertência aos transeuntes da mudança de sentido do trânsito, em especial aos cegos. O tempo de abertura

dos sinais nas grandes avenidas é muito curto, obrigando o deficiente a certos malabarismos para atravessar as vias em segurança.

4º) A falta de rampas, muito comum nas ruas de nossa capital, como também as irregularidades nos passeios com buracos, desníveis acentuados, degraus, quebradas, onduladas, etc., dificultam sobremaneira o uso de cadeiras de rodas, carrinhos de bebês, idosos, deficientes físicos, etc., tudo isso, sem contar a ocupação de calçadas por bares e restaurantes, com a colocação de mesas e cadeiras sobre as mesmas. A rua pelo que se sabe é pública e seus passeios (calçadas) devem permanecer o tempo todo livre e desimpedidas. Procura-se e não se vê fiscais para resolver estas anomalias.

5º) O sistema de transporte (ônibus) praticamente inviabiliza a mobilidade, pois não permite a um cadeirante entrar ou sair direto do ônibus. Em muitos locais, não há como o cadeirante subir ou descer devido a incompatibilidade de alturas.



próprias necessidades; trabalham, têm suas emergências e, sobretudo, seu direito de ir e vir, mas, dessa forma, são flagrantemente desrespeitados.

Temos de pensar numa cidade acessível, onde qualquer pessoa, jovem, idoso, deficiente ou não, estudante ou esportista possa ir ao trabalho, ao teatro, à escola, ao clube, ou ao hospital, sem qualquer constrangimento. Não adianta ser uma cidade rica e poderosa, se parte de sua população quase que não tem como locomover-se e chegar ao local desejado. Temos que pensar em tudo que envolve

as vias de nossa cidade. O que almejamos é uma Cidade para todos.

*Locais para reclamar:*

Tel. 156 – Prefeitura, para qualquer assunto;

Tel. 0800 7790 156 – Ilume, para iluminação pública;

Tel. 0800 7777 156 – Prefeitura, para limpeza e varrição; e

Tel. 1188 – Emergência no trânsito – Das 7:00h as 19:00h

Mas, alguém poderá dizer que há ônibus com elevadores. Constatei que a existência deles é em número muito reduzido. Esta população de deficientes de qualquer natureza tem suas

Luiz Beatriz de Souza  
Comissão do Jornal

## A mãe que o homem abandonou

A mãe natureza existe desde a criação do mundo, junto dela foi criado um ser humano com o nome de Homem.

Ela é responsável pela chuva para abastecer os rios, para que não sequem as lagoas e também as florestas que precisam de água. Tem também o sol que serve para nos aquecer nos dias frios, secar as sementes, para que possam se reproduzir novamente, enfim todos nós precisamos do sol e da chuva.

Nós temos a noite, a lua e as estrelas, que servem para iluminar o céu e podemos fazer nossas poesias nas noites enluaradas.

Temos também as árvores, onde os pássaros fazem seus ninhos, onde as borboletas com sua beleza enfeitam as matas, as abelhas que nos dão o mel e uma infinidade de insetos que lá vivem.

Essa mãe natureza nos dá tudo isso, aqui não temos terremotos, nem tsunamis e nem vulcões, ela protege o nosso Brasil.

A mãe natureza sempre será linda, pura e sensível, mas tem aquele homem que veio para destruir tudo, poluir rios, lagoas e queimar as matas.

Ele não aprende nada com a mãe natureza, ele a abandonou, os homens que nos governam

não conseguem proteger o meio ambiente, pois só pensam no dinheiro, esqueceram deste lindo Brasil, abandonaram os idosos, os jovens não têm empregos e as nossas crianças morrem por falta de atendimento decente na saúde.

Estes homens são iguais aqueles que mataram Jesus e estão matando também a mãe natureza, tenho pena desses homens, e oro por eles para que mudem sua maneira de pensar sobre a mãe natureza.

Não nos abandone mãe natureza,  
o nosso Brasil é lindo.

Mãe, adoramos este nosso País, amamos a  
natureza, não nos abandone

José Cascione (ZICO)  
Comissão do Jornal

## Programa GEROSAÚDE

Serviço de Geriatria do Hospital das Clínicas

O Ciclo de Palestras "Saúde não tem idade", visa divulgar informações sobre a saúde e bem estar dos idosos. São convidados todos os idosos e pessoas interessadas em promoção da saúde e envelhecimento. Palestrantes gabaritados na promoção de saúde e qualidade de vida, levam esta vivência junto ao público da terceira idade.

As palestras ocorrem no Centro de Convenções Rebouças - Rua Dr. Enéas de Carvalho Aguiar, nº 23, ao lado do Prédio (amarelo) dos Ambulatórios, em frente do INCOR - Instituto do Coração. E, são sempre às Segundas-Feiras, no horário das 14:00 às 16:00 horas, local confortável e de fácil acesso.

Participação gratuita e não há necessidade de inscrição prévia.

Informações sobre as palestras programadas, cursos e Oficinas oferecidos pelo Programa GEROSAÚDE, estão a disposição no site: [www.gerosaude.com.br](http://www.gerosaude.com.br) ou pessoalmente no Espaço PROPES - Prédio (amarelo) dos Ambulatórios (Rampa: entre o 5º e 6º andar) - Tel. 2661-8021.