

JORNAL GEROSAÚDE

PORQUE SAÚDE NÃO TEM IDADE

www.gerosaude.com.br

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



Desde 2002 - Ano 21 – Edição 86 – Dezembro de 2023 – Distribuição Livre – Edição ON LINE

Feliz Natal!
e um
Ano Novo de Paz!

Gamia 2024

Aconteceu dia 15 de Novembro, feriado, a primeira etapa da seleção dos inscritos para as 30 vagas do Gamia - Grupo de Assistência Multidisciplinar ao Idoso Ambulatorial - para 2024.

Nas instalações da Geriatria no 5º andar do PAMB, desde às 8:00 horas, mais de 20 profissionais entre médicos, enfermeiras e residentes receberam os quase 200 idosos que compareceram para essa fase da seleção, por quatro horas até o encerramento às 12:00 horas.

Toda essa "operação" aconteceu de maneira organizada, segura e tranquila, apesar da correria.

Em nome do Jornal Gerosaúde parabenizamos toda a Equipe da organização pelo cuidado e atenção com os idosos. Obrigado.



Caiu na rede

O **Jornal Gerosaúde** agora também está nas redes sociais. Temos um novo espaço de informação, troca e aprendizado. Siga nossas páginas no Instagram @ [@jornalgerosaude](#) e no Facebook [f](#) em **Jornal Gerosaúde**, deixe seu recado, sua mensagem e sua curtida. Venha fazer parte desta história!

PROGRAMA GEROSAÚDE

Serviço de Geriatria – HCFMUSP -- 2024

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- **Alimentação Saudável - Nutricionista Elci**
6ª feiras das 9:30h às 10:30h
- 2- **Atividade Física - Prof. Douglas (Academia)**
3ª e 5ª feiras das 8:30h às 9:30h
- 3- **Introdução tecnológica - Veronica (Protagonista)**
5ª feiras das 10h às 11:30h

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 – **Borboletas –protagonistas Rosemari/Jandira**
2ª feiras das 10h às 11h50
- 2 – **Coral - Musicionista Débora**
3ª feiras das 10h30 às 11h30 Presencial/OnLine
- 3 - **Educação em Saúde - Enfermeira Angela**
5ª feiras das 10h às 12h (escala)
- 4 – **Gamia – equipe multidisciplinar**
4ª feiras:8h às 12h (pacientes HC)
- 5 – **Memória**
3ª feiras das 13:30h às 15h
- 6 – **Jornal Gerosaúde (escala) - Nutricionista Mara**
Nas segundas 3ª feiras do mês
às 17h - Online/às 14h Presencial
Presencial: na Nutrição: 2º andar do ICH
- 7 – **Letramento Geronto-digital - (Italiano) nutricionista Marta**
5ª feiras das 14h às 16h (Online)

**Novas Inscrições para as Disciplinas e Oficinas serão de:
05 a 08/02/2024 e após os Feriados de 15 a 23/02/2024**

--- Das 9:30 às 13:00 horas ---

Natal 2023 em São Paulo

O Natal em São Paulo é sempre uma época muito aguardada. E com a aproximação da data a população espera a programação das festividades. Este ano ainda não foi divulgado o calendário de todos os eventos.

No Parque Villa Lobos

Em 25 de novembro foi inaugurada a Árvore de Natal de 50 metros de altura e um espaço com experiência interativa de Uma Viagem ao Pólo Norte, com agendamento on-line a partir de 04 de dezembro com antecedência de 24 horas. Para quem gosta de um passeio com adrenalina tem a Roda Gigante com 91 metros de altura ao lado do Villa Lobos. Os eventos ficarão disponíveis até 7 de janeiro.



No Parque Ibirapuera

Uma das atrações é a Árvore de Natal, a maior da cidade com 57 metros de altura, foi inaugurada em 2 de dezembro. As apresentações ocorrerão a cada 30 minutos das 19h30 às 22h.

Tem também o Bosque Encantado em frente ao lago do Ibirapuera. E o imperdível Show de Luzes no lago com suas luzes e dança das águas



Nas sub prefeituras a decoração deve ficar pronta de 10 e 15 de dezembro com previsão de 32 Árvores de Natal.

Presépios:

Na **igreja São Francisco**, no largo São Francisco, desde 02 de dezembro foi inaugurada a Exposição de Presépios nos seguintes horários: aos sábados das 9h às 15h e aos domingos das 9h às 13h. O preço dos ingressos é de R\$6,00 inteira e R\$3,00 a meia-entrada.



Clique na Imagem

Presépio Napolitano: na área externa do Museu de Arte Sacra encontra-se o conjunto de 1.600 peças que retrata uma vila napolitana do século XVIII. Desde 02 de dezembro - Horários: de terça à domingo das 9h às 17h, com acesso permitido até às 16h30. Ingressos a R\$ 6,00, meia a R\$ 3,00. Aos sábados a visita é grátis.

Árvore de Natal em frente o Instituto Central

Fiquem atentos aos sites que divulgam opções da Programação de Natal. Nas Estações do Metrô todos os anos tem apresentações de Coral. Na estação Sé tem a Casinha do Papai Noel e trem decorado.



Vale a pena um passeio aos shoppings sempre com decorações muito bonitas e atrativas.

Quem planeja viajar no final de ano muitas cidades próximas à capital já estão em clima natalino, Guararema, Embu das Artes, Holambra, Itu, Serra Negra, Campos do Jordão, etc

Mais Notícias e Dicas para as Férias na Página 8

Pesquisa e textos:
Adilia de Oliveira Malta
Emília Simone M. Peres
Francisca Francineide dos Reis
Comissão do JGS

Alimentação nas festas de fim de ano



Joyce Lemos

Nutricionista residente do programa de nutrição clínica do HCFMUSP

As festas de fim de ano são momentos de celebração, alegria e, claro, de boa comida. No entanto, é comum se preocupar com os excessos e os possíveis impactos na saúde. Para manter uma alimentação saudável durante as festividades, aqui estão algumas dicas úteis

Equilíbrio e Variedade:

Mantenha o equilíbrio em suas escolhas alimentares. Inclua uma variedade de alimentos em seu prato, como legumes, verduras, proteínas magras e grãos integrais. Isso garante uma ingestão equilibrada de nutrientes essenciais.

Controle das Porções:

A moderação é a chave. Sirva-se de porções menores e evite repetições excessivas. Isso permite que você aproveite as delícias da festa, mas sem exagero.

Hidratação:

Não se esqueça de beber água. A hidratação é fundamental para o bom funcionamento do corpo e pode ajudar a controlar o apetite. Se for ingerir bebida alcoólica, intercale o consumo de álcool com a ingestão de água para evitar a desidratação.

Escolhas Conscientes:

Comece suas refeições com uma boa porção de vegetais frescos e saladas, pois são ricos em nutrientes e fibras, o que pode ajudar a controlar o apetite. Opte por opções mais saudáveis sempre que possível, como carnes magras e frutas. Reduza a ingestão de alimentos ultraprocessados, opte por temperos naturais e escolha sobremesas com moderação.

Planejamento Prévio:

Se você estiver participando de uma festa onde não tem controle sobre o cardápio, considere comer algo saudável antes de sair de casa, pois isso pode ajudar a evitar excessos ao chegar à festa. Se você estiver participando de uma festa onde possa levar um prato, considere fazer uma opção saudável: Saladas, pratos de legumes assados ou uma fruta fresca podem ser ótimas escolhas.

Atividade Física:

Não deixe os exercícios de lado. Mesmo com a correria das festas, tente manter sua rotina de atividade física. Pode ser uma caminhada, exercícios em casa ou qualquer atividade que você goste.

Evite Pular Refeições:

Não pule refeições anteriores à festa pensando em compensar. Isso pode levar a excessos. Faça refeições leves e saudáveis ao longo do dia para controlar o apetite.

Coma Devagar:

Saboreie cada mordida e coma devagar. Isso permite que seu corpo reconheça a sensação de saciedade, reduzindo a probabilidade de exagero.

Opções de Sobremesa Mais Saudáveis:

Seja criativo com as sobremesas. Opte por opções mais saudáveis, como frutas frescas, iogurte com frutas, ou sobremesas feitas com ingredientes menos processados.

Atenção às necessidades alimentares específicas:

Caso tenha necessidades dietéticas específicas devido a condições de saúde, como diabetes ou hipertensão, é crucial adaptar a alimentação de acordo com essas necessidades.

Se você for o anfitrião da festa, confira um exemplo para as ceias:

Natal:

Salada mediterrânea (alface americana, grão-de-bico, cebola roxa, tomate cereja e especiarias);
Arroz integral ou parboilizado à primavera (legumes coloridos);
Frango assado com limão;
Farofa (farinha de mandioca, aveia em flocos, ovo, milho, tomate, cebola e tempero verde);
Sorvete de frutas (morango, banana e iogurte).

Ano Novo:

Lentilha com legumes (azeite, alho, cebola, cebolinha, pimentão e cenoura);
Lombo suíno com damasco e ameixa (temperos, damasco, ameixa e couve folha);
Farofa de banana (farinha de mandioca, bacon, cebola, temperos, banana);
Salada de frutas (frutas diversas)

Lembre-se de que as festas são momentos especiais para desfrutar da companhia de amigos e familiares. Ao seguir essas dicas, é possível equilibrar o prazer da comida com a manutenção de hábitos alimentares saudáveis.

Boas festas!!!

Captação da Matéria
Olinda Castilho Escobal
Comissão do JGS

MENSAGENS E POESIAS

“História de Amor”

Era uma vez uma ilha onde moravam todos os sentimentos: a alegria, a tristeza, a vaidade, a sabedoria, o amor e outros.

Um dia avisaram os moradores da ilha que ela ia ser inundada. Apavorado, o amor cuidou para que todos os sentimentos se salvassem. Ele disse: - Fugam, a ilha vai ser inundada!

Todos correram e pegaram os barquinhos para irem até um morro bem alto. Só o amor não se apressou, ele queria ficar um pouco mais com sua ilha. Quando já estava quase se afogando, correu para pedir ajuda. Vinha vindo a riqueza e ele disse:- Riqueza, me leva com você? A riqueza disse: - Não posso, meu barco está cheio de prata e ouro. Você não vai caber!

Passou então a vaidade e ele pediu: - Vaidade, me leva com você? A vaidade respondeu: - Não posso, você vai sujar meu barco novo.

Daí passou a tristeza: - Tristeza, posso ir com você? A tristeza falou: - Ah, amor! Eu estou tão triste que prefiro ir sozinha.

Passou a alegria, mas a alegria estava tão alegre que nem ouviu o amor.

Já desesperado e olhando que ia ficar só, o amor começou a chorar. Daí passou então um velhinho e falou:

- Sobe, amor, eu te levo.

O amor ficou tão feliz que até esqueceu de perguntar o nome do velhinho.

Chegando no morro alto, ele perguntou à sabedoria:

- Sabedoria, quem era o velhinho que me trouxe até aqui? E a sabedoria respondeu: - O tempo.

O amor disse:

- O tempo? Mas porque só o tempo me trouxe até aqui?

A sabedoria falou:

- Porque só o tempo é capaz de ajudar e entender um grande amor.

Colaboração:
José Cascione (Zico)
Comissão do JGS

FANTASIA 2 (Conheça um pouco de Mitologia clicando nos nomes em AZUL)

Voltava eu de um longo turno na sala de máquinas. Passava da meia noite.

O navio estava em águas calmas e soprava uma leve brisa. A tenue luz da lua em quarto crescente era quase uma penumbra prateada.

Parei no balaustro, traguei mais uma vez o cigarro, contemplando a escuridão do mar, quando notei um grande borbulho nas águas próximas ao navio, de lá saiu uma luz bem forte e dela uma voz:

- "Ei marujo, que estais transportando?"

Todo o meu corpo tremeu e com a voz embargada, mas puxando força do fundo da alma respondi:

- Porque devo dar satisfação se nem sei quem é você! As borbulhas ficaram bem mais fortes, a água agitada, e dela emergiu um ser gigantesco com um tridente a mão, olha para mim e diz:

- Não reconhecês o comandante supremo dos mares, que marinheiro é você?

Toda uma onda de choque percorreu meu corpo. À minha frente estava **POSEIDON**, o Deus de todas as águas, querendo saber o que o navio trazia para seus domínios, pois estávamos chegando ao porto de **ALEXANDRIA**, berço dos grandes deuses.

- Bem Sr., transporto neste barco o sangue negro da terra, o que faz girar toda a economia,

- Ei marujo, você já parou para refletir quanto mal faz este produto ao mares ao campos e ao ar que respiram os seres vivos deste planeta? Quero que veja e diga a todos o que viu.

E dizendo isso estendeu seu braço e como mágica

estava eu diante de **DEMÉTER**, linda com seu vestido de camponesa e um grande feixe de ramos de trigo em seus braços, e fitando-me com ar severo, disse:

- É você que semeia este veneno nos ares? Veja, os campos já não florescem como antes, os alimentos cada vez mais contaminados com derivados do que transportas. Muito em breve nada terás para comer.

E ao terminar de falar levantou seu braço e com o feixe de trigo fez um círculo no ar e de pronto lá estava eu em uma floresta e diante de mim **ARTEMIS** empunhando seu arco.

-silêncio, apenas ouça!!

Por algum tempo fiquei imóvel com todo o meu controle para que o menor som fosse ouvido mas o único som vinha do meu coração.

- Nada, não é? Nada, mas estamos em uma floresta! Cadê o canto dos pássaros, as pisadas dos mamíferos sobre as folhas secas, os frutos maduros que sempre rolam das árvores? Veja, agora os rios não tem peixes, suas águas estão podres, tudo morto, morto!

Num flash de luz tudo sumiu, abri os olhos, um raio de sol entrava pela vigia aberta do meu camarote. Deitado ainda, suspirei aliviado, foi só um sonho.

Ainda bem! Ufa!! TUDO BEM! POR ENQUANTO!!!

Texto de:
Eraldo Marques
Comissão do JGS

"Algumas pessoas envelhecem com 18 anos, outras já nascem idosas. Mas existem aquelas com um brilho pueril tão intenso que o tempo não ousa se aproximar. Essas, apesar das rugas e das pálpebras caídas, permanecem crianças por toda vida e, não se engane com seu tom de voz baixinho, é apenas um peculiar cuidado para não assustar os passarinhos

Edna Frigato.
Fonte: Blog das Maria



colaboração:
Francisca Francineide dos Reis
Comissão do JGS

“NATAL DE VERDADE”

Precisamos resgatar o verdadeiro significado do Natal

Muita gente (e nós estamos incluídos), faz desse dia uma “falsa-festa”, onde se come e se bebe tudo aquilo que deixou de fazer durante o ano todo, dando a impressão que o mundo irá se acabar.

Não podemos nos esquecer que, foi num dia há mais de 2.000 anos atrás, veio ao mundo uma criatura divina que, a princípio pensava-se, tinha vindo para salvar e libertar o povo de Israel.

Esse menino cresceu, sofreu, tornou-se homem-Deus e morreu.

Aí... e tão somente aí, perceberam que Ele veio para salvar toda a humanidade.

O menino-Jesus cresceu... e como cresceu, mas se

fez tão pequeno que coube dentro de uma hóstia, para estar em contato direto com todos nós, todo os dias, todas as horas e todos os minutos para que, quando formos ao seu encontro, nada venha a nos causar surpresas.

O Natal nos dá sempre a oportunidade de reunir nossa família e nossos amigos para uma confraternização de Paz.

Portanto, vamos pedir a Deus que os sinos repiquem para a Sagrada Família e que os anjos cantem para nossa família sagrada, trazendo-nos harmonia, alegria e fraternidade.

Feliz Natal para todos!

HO! HO! HO!

Alcides da Cruz Gomes
Comissão do JGS

POVOS IRMÃOS QUE VIVEM SEMPRE EM GUERRA

Judeus x Árabes

Se há uma explicação bíblica para tantas animosidades, ela remonta aos tempos de Abraão.

Os judeus são descendentes de Isaque, filho de Abraão. Os árabes são descendentes de Ismael, também filho de Abraão, porém filho de uma mulher escrava (Gen. 16:1-6). Isaque sendo o filho prometido que herdaria as promessas feitas a Abraão (Gen. 21:1-3), obviamente haveria alguma animosidade entre os dois filhos.

Como resultado das provocações de Ismael contra Isaque (Gen. 21:9), Sara disse para Abraão mandar embora Agar e Ismael (Gen. 21:11-21). Isto causou ainda mais contenda no coração de Ismael contra Isaque. Um anjo até profetizou a Agar que Ismael viveria em hostilidade contra todos os seus irmãos.

A religião do Islã, a qual a maioria dos árabes professam, tornou essa hostilidade mais profunda. O Alcorão contém instruções de certa forma contraditórias para os muçulmanos em relação aos judeus. Em alguns pontos ele instrui os muçulmanos a tratar os judeus como irmãos, mas em outros ordena que ataquem os judeus que se recusem a se converter ao islã.

O Alcorão também induz a um conflito sobre qual filho de Abraão era o filho da promessa. As escrituras hebraicas dizem que era Isaque, o Alcorão diz que era Ismael. O Alcorão diz que foi Ismael a quem Abraão quase sacrificou ao Senhor, não Isaque (em contradição a Gen. capítulo 22). Este debate sobre quem era o filho da promessa contribui para as hostilidades de hoje em dia.

A antiga raiz das hostilidades entre Isaque e Ismael não explica toda a hostilidade entre os judeus e árabes de hoje. A verdade é que por milhares de anos da história do Oriente Médio, os Judeus e os Árabes viveram em relativa paz e indiferença entre si.

A causa primária da hostilidade tem origem moderna. Após a 2ª guerra mundial, quando as Nações Unidas estabeleceram uma área para o povo judeu – a área era habitada na época por árabes (palestinos).

A maioria dos árabes protestaram veementemente contra o fato da nação de Israel ocupar aquelas terras. As nações árabes se uniram e atacaram Israel, na tentativa de exterminá-lo, mas foram derrotados. Desde então tem havido grande hostilidade entre Israel e seus vizinhos árabes.

Olhando no mapa vê-se que Israel ocupa uma pequena faixa de terra e está cercado por nações árabes muito maiores, como Jordânia, Síria, Arábia Saudita, Iraque e o Egito.

Bíblicamente falando, Israel tem o direito de existir, como nação em sua própria terra – Deus deu a terra de Israel aos descendentes de Jacó, neto de Abraão, porém Israel deveria buscar a paz com seus vizinhos árabes considerando que todos provêm do mesmo ancestral, ou seja: Abraão.

O fundamentalismo defensor de uma interpretação rigorosa do Islã, também é um dos fatores que gera tensões, mas é importante lembrar que nem todos os muçulmanos querem a destruição de Israel. A solução desse conflitos requer ações políticas e diplomáticas bem como a cooperação de todas as partes envolvidas.

O Estado Palestino foi aceito por Israel e parece que haveria dois Estados naquela região, o Estado de Israel e o Estado Palestino governado pelo Al Fatah; aí em 1987 entra em cena o movimento radical Hamas que em seu estatuto prevê destruir Israel, expulsa os representantes (moderados do Al Fatah) da Faixa de Gasa, apodera-se do poder, mais ou menos em 2006, suprime as eleições com apoio do Irã e desde então não houve mais eleições.

Algumas tentativas de acordos:

-Em 1993 os acordos de Oslo entre Israel e a OLP visavam cumprir o “direito do povo palestino à autodeterminação”.

-Em 1994 o acordo Gasa-Jericó entre Israel e a OLP, conhecido como acordo do Cairo, foi estabelecida a 1ª entidade autónoma da Autoridade Nacional Palestina (AP) na Cisjordânia e na Faixa de Gasa.

-Em 1º de julho de 1994 o Líder palestino Yasser Arafat chegou a Gasa para servir como Presidente da Autoridade Palestina.

-Em 2005 Israel se retira unilateralmente da Faixa de Gasa, desmanchando 21 assentamentos judaicos, retirando entre 8/9 mil colonos e suas forças militares. Os que se opunham a retirada advertiram que grupos militares palestinos como o Hamas, tirariam proveito do episódio.

-Um ano depois, em 2006 o Hamas chegou ao poder e desde então não houve mais eleição.

Guerras do Hamas e Israel: 2008/2009, 2014 e agora, outubro 2023, em andamento.

Fontes: Mundo educação.uol.com.br
Jornal Estado de Minas Gerais

Luiz Beatriz de Souza
Comissão do JGS

Notícias

Continuação da Página 3

Boa Notícia:

A partir de 2024 nas filipetas de consultas da Geriatria virá o link para acesso ao Jornal Gerosaúde, e cartazes nos Consultórios com o QR Code também para acessar o jornal.



Dicas para as Férias

Museu Catavento
Você aprende enquanto se diverte!



O Museu Catavento é um museu interativo, inaugurado em 2009 com o propósito de se dedicar às ciências e sua divulgação e está localizado no Palácio das Indústrias, em São Paulo, Brasil. [Wikipédia](#)

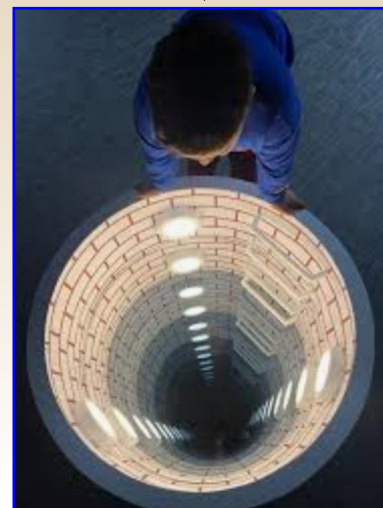


Nosso Amigo Extraordinário

O filme mostra a importância da escuta para pessoas idosas. Consulte um guia de cinemas para ver em que salas o filme está em cartaz e se a cópia é dublada ou legendada.

Filme mostra a importância da escuta para pessoas idosas

Museu das Ilusões Shopping Eldorado
A partir de Dezembro



JORNAL GEROSAÚDE

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

comissao.do.jornal@gmail.com

Comissão

Coordenadora: Maria Aquimara Zambone Magalhães (Nutricionista)

Colaboradores:

Alcides da Cruz Gomes
Antero Lourenço Teixeira
Carlos Alberto Baccaro

Emília Simone Macêdo Peres
Eraldo José Lima Marques
Francisca Francineide dos Reis

José Cascione (Zico)
Luiz Beatriz de Souza
Olinda Castilho Escobal

Conselho Consultivo

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