

JORNAL DO GAMIA

Grupo de Assistência Multidisciplinar ao Idoso Ambulatorial

O GAMIA faz parte do Serviço de Geriatria do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da USP

Fundado em 17 de julho de 1984

ANO 6 - Nº 21

JULHO - 2007

Tiragem 350 Exemplares

EDITORIAL

Satisfação

O Gamia há 23 anos vem tratando das diversas dimensões do envelhecer, identificadas por pesquisas e estudos. Para tanto, o Gamia mostrou que, para se ter equilíbrio (físico, mental e espiritual) são necessários os seguintes pontos básicos:

Físico: saúde, com o apoio de exercícios, esportes, caminhadas, passeios, dança, alimentação orientada e medicamentos;

Mente: amor, sociabilidade, comunicação, alegria e felicidade;

Espírito: fé e esperança

Temos certeza de que o Gamia com os resultados de suas pesquisas, já tem os meios para manter a qualidade de vida das pessoas da terceira idade pelos próximos 20 anos.

Obs.: Se você perder a esperança, olhe no fundo dos olhos de uma criança, que você achará.

Ainda nesta edição: um artigo de Andréa Viude, fonoaudióloga, falando sobre o que representam os idosos do Gamia em sua vida. Orientação clara e segura do Dr. Omar Jaluul sobre os cuidados que devemos ter com a osteoporose. Na seção Espaço Livre, os depoimentos de gamistas e familiares; dicas de viagem, de museu, mensagens e piadas.

Agmon Nogueira Paixão



Andréa Viude
Fonoaudióloga

Andréa Viude (Fonoaudióloga)

Muito cedo sabia que seria fonoaudióloga. Pelo que me lembro já aos nove anos escrevia sobre essa vontade e tinha muito interesse nas aulas de português, especialmente quando o tema era lingüística. Recordo-me com vivacidade de detalhes das aulas de fonética.

Já na faculdade percebi inclinação para trabalhar com adultos e, ao me formar, logo iniciei carreira trabalhando com idosos. Procurei me especializar desde cedo. O GAMIA entrou na minha vida acadêmica logo no primeiro ano, em 1988. Eu fazia as entrevistas iniciais dos gamistas, foi uma experiência fantástica, visto que eram realizadas de forma precária, nos corredores, sem conforto algum. Mesmo assim percebi que gostava desse trabalho ao contrário das minhas colegas.

No terceiro ano da faculdade pude acompanhar o GAMIA durante um semestre, tempo de duração da atividade de fonoaudiologia com o grupo. Mais uma experiência muito interessante, visto que pude planejar e aplicar as atividades, além de participar das reuniões de equipe.

Ao me graduar em Fonoaudiologia senti que precisava aprofundar o estudo sobre os idosos, visto que comecei a atendê-los e, enquanto realizava a especialização em Gerontologia, ciência que estuda o envelhecimento, prestei o concurso de título de especialista em Gerontologia; em 1993 estava titulada. A partir desse momento estudei cada vez mais, fiz mestrado, doutorado e hoje estou na carreira de docente da Universidade

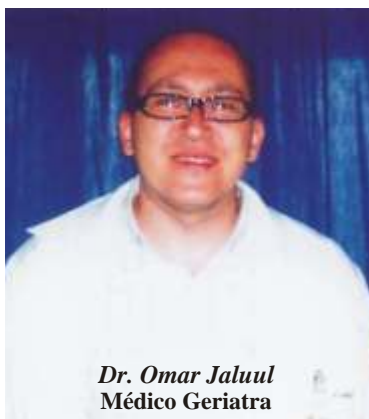
de São Paulo, no Curso de Gerontologia. Nesse meio tempo fui convidada a retornar ao GAMIA como profissional. Foi uma felicidade sem tamanho poder assumir essa função e trabalhar com as pessoas que antes eu tanto admirei quando aluna. Fui muito bem recebida pela equipe de profissionais e desde então venho vivenciando as alegrias e dificuldades do trabalho em grupo.

No GAMIA posso dizer que a minha atuação tem sido muito tranquila, planejar e aplicar as atividades é de um prazer sem tamanho. Mas a disponibilidade de atuação apenas durante um semestre deixava a sensação de precisar de um pouco mais de tempo. Contudo a mudança de horários implica muito planejamento por parte da coordenação e da equipe. Neste ano houve a oportunidade de conciliar horários e necessidades de outros profissionais e pela primeira vez no GAMIA a área de Fonoaudiologia atuará durante todo o ano. Essa novidade gerou a redefinição de objetivos bem como de planejamento de atividades. Para ser bem sincera não tem sido uma tarefa fácil, visto que idealizar um tipo de atuação é muito mais fácil do que operacionalizá-la, mas o resultado

até o momento tem sido bom, o retorno dos gamistas tem mostrado que aprofundar os temas discutidos com mais tempo permite mais reflexão.

A base da atuação fonoaudiológica no GAMIA continua a mesma, ou seja, abordar as questões de comunicação humana e deglutição relacionada ao envelhecimento. Esses dois temas centrais são tratados por meio de atividades de construção de discurso participativo, seja com todo o grupo, seja em pequenos grupos. A idéia central foca a construção compartilhada de vivências e conseqüente conscientização dos papéis sociais que desempenhamos na sociedade na qual vivemos.

Este ano outra novidade vem sendo elaborada: é a atuação da Fonoaudiologia no Pós-Gamia. Antes impossibilitada de atuar com esse grupo, em função de restrição de horários, com a reorganização pela qual esse grupo vem passando, poderei oferecer oficinas de fonoaudiologia. Essa novidade está mobilizando meus esforços no sentido de oferecer de forma compacta, com muita produtividade, momentos de vivências diversas e profícuas. Estou bastante motivada para esse novo desafio.



Dr. Omar Jaluul
Médico Geriatra

Osteoporose

Introdução

Doença óssea mais comum, sendo caracterizada pela perda da massa óssea, causando fragilidade do osso e aumentando a chance de ocorrer uma fratura. A partir da terceira década de vida passamos a perder osso e as mulheres, quando chega a menopausa, passam a perder osso em velocidade muito maior, por isso a osteoporose é mais comum nas mulheres do que nos homens.

As fraturas e suas complicações são as principais manifestações clínicas dessa doença silenciosa, ou seja, não dói e não causa dificuldade de movimentação, enquanto não ocorrem as complicações. Portanto, se houver um quadro doloroso, este não deverá ser decorrente da osteoporose, e sim de outra doença como artrose ou doenças musculares.

A fratura de colo de fêmur pode ter conseqüências dramáticas em idosos, pois não é raro acontecer algum grau de incapacidade.

A osteoporose, portanto, é um problema de saúde pública, cuja prevenção é o melhor tratamento.

Fatores de Risco

Existem alguns fatores que levam a um maior risco de osteoporose, como:

- * História anterior de fratura.
- * Raça: brancos e orientais têm mais chance de desenvolver osteoporose em relação aos negros.
- * Pessoas pequenas e magras.
- * Sexo feminino.
- * Idade avançada.
- * Deficiência de hormônio feminino.
- * Dieta pobre em cálcio.
- * Uso abusivo de café, fumo e álcool.
- * Vida sedentária.

Prevenção

A melhor estratégia para a prevenção seria garantir maior pico de massa óssea até aproximadamente a terceira década da vida. A dieta rica em cálcio deve atingir de 1g a 1,5g ao dia, podendo ser obtida pela alimentação. A seguir damos alguns exemplos:

* 1 litro de leite integral (1,2 g), 1 fatia grossa de queijo minas (0,2 g), 1 porção de ostras (0,2 g), brócolis, semente de girassol, espinafre, laranja, mexerica, entre outras frutas. A vitamina “D” é também importante fator na prevenção, sendo que a exposição da pele ao sol permite sua ativação no organismo.

Outro fator de fundamental importância é a prática regular de exercícios físicos, que estimulam o desenvolvimento ósseo, colaboram para o aumento da massa muscular, agilidade e equilíbrio, contribuindo para que haja diminuição das quedas e conseqüentemente das fraturas. Em relação à osteoporose, os exercícios mais indicados são os que usam carga, ou seja, musculação, que, além de promover o aumento da massa muscular, também aumenta a massa óssea.

Existem ainda medicamentos que auxiliam tanto no tratamento como na prevenção.

Diagnóstico

Existem vários métodos para avaliar a massa óssea, porém levando-se em conta o custo em relação ao benefício, o método mais difundido é o da densitometria óssea. O exame normalmente é feito em mulheres na menopausa e em homens dependendo dos fatores de risco, podendo ser repetido a cada um ou dois anos a critério do seu médico.

Tratamento

Algumas medidas gerais são de grande importância no tratamento da osteoporose, como dieta rica em cálcio e exposição à luz solar, como já foi dito. Outra medida muito importante é a diminuição do consumo de café, álcool e fumo.

O combate ao sedentarismo, com atividade física regular, também faz parte do tratamento.

Existem ainda vários medicamentos que tratam a osteoporose como a reposição hormonal, bifosfonatos, calcitonina, raloxifeno entre outras drogas.

O importante é discutir com o seu médico sobre qual é o melhor tratamento para cada caso.

Dr. Omar Jaluul

Médico Geriatra

Serviço de Geriatria do HC-FMUSP

Espaço Livre

Vivência no Gamia

Comparar o antes e o depois é uma situação por vezes ingrata, pois nem sempre a forma como éramos é o que queremos ver. Os meses que frequentei o Gamia me trouxeram experiências, que colaboraram para meu crescimento, **sim, crescimento**, porque o ser humano deve estar em constante mudança.

O fato de sermos idosos não significa que não temos nada que acrescentar ou que mudar.

Conhecer novas pessoas, saber como elas são, me ajudou a conhecer mais do mundo que existe além de meu círculo de amizades e família.

Ah! e os profissionais do GAMIA, essas pessoas, pelo cuidado que tinham conosco, era visível o carinho com que preparavam as atividades e palestras para nosso engrandecimento.

Obrigado a todos os colegas dos grupos Preto e Cinza, amigos do Gamia 2006.

Obrigado aos profissionais pela dedicação e carinho e pelas mudanças salutares que fizeram em mim. Obrigado a todos e muito sucesso.

Miguel Brogna

Gamia - 2006

Que maravilha é o Gamia!

Estou gostando do Gamia, é muito bom para fazer amizades. Minha participação é total, prestando atenção em tudo. Quando chego pela manhã, vejo os amigos e amigas, vamos para a Fisioterapia e lá recebo elogios pelas atividades que faço.

Com a nutricionista estou aprendendo a comer para passar bem o dia. A assistente social ajuda a levantar a gente, pondo a gente sempre para cima, com positividade, dando dicas de atividades e como fazer amizades, fazendo-nos esquecer os problemas da velhice, ao vivermos o hoje de maneira saudável, aproveitando os momentos.

A psicóloga ajuda dando apoio, fazendo a gente pensar.

Quando volto para casa, volto bem cansada, mas satisfeita porque o dia foi bem aproveitado. Durmo e no dia seguinte conto para a família um pouco das coisas que aprendi no dia anterior, frequentando o Gamia.

Genny Berzaghi Atikian

Gamia 2007

Mãe, Filha e Neta

Minha mãe, *Auristela Batista Lopes*, sempre foi uma pessoa muito ativa, dinâmica e com frequência ajudou as pessoas, mesmo aquelas que não eram suas conhecidas.

Ela me ajudou a criar minhas filhas e ainda ajuda com a mais nova. É um exemplo de força, determinação e coragem, sei que posso contar com ela para o que precisar.

Tenho muito que agradecer à minha mãe, e acima de tudo, é um exemplo de vida para mim e para todas as pessoas que a conhecem.

Ivone Lopes Porto Verzolla

(Filha)

Desde pequena ficava com a minha avó, *Auristela Batista Lopes*, enquanto meus pais trabalhavam. Ela sempre foi muito atenciosa, prestativa e carinhosa. Nunca deixou de ensinar o que era certo e o que era errado. Hoje, na faculdade, não consigo ver minha avó com frequência, sinto muita falta dela, adoro minha avó.

O Gamia lhe fez muito bem e continua fazendo. Nos encontros com seus novos amigos, além de aprender muito, ela pode compartilhar o seu carinho e amizade com todos.

Tenho muito a agradecer à minha avó, por mim e pela minha irmã e que ela continue sempre tocando o coração daqueles que encontrar em seu caminho.

Beatriz Lopes Porto Verzolla

(Neta)

A Minha Mãe

(Não por acaso parece título de redação de criança)

Para nós, filhos de *Maria Helena Carvalho Miranda*, a melhor!

Quando pequenos, só ela sabia identificar nossas necessidades:

Fome, frio, vontade de faltar na escola, aquela comidinha.

Quando adolescentes a defesa, o sim cuidadoso:

Pode ir à festinha. Sua roupa está bonita. Não chegue muito tarde...

Quando adultos o apoio e a crítica sempre certas.

Existe uma mágica em ser mãe, especialmente na minha. Ela sabe identificar nossas verdades num olhar, num tom de voz, numa gargalhada ou no nosso silêncio e, por outro lado nós, os filhos, também sabemos entendê-la sem palavras.

Ela soube acompanhar o tempo e, além de mãe, é uma mulher ativa que vive e que deixa seus filhos viver a liberdade e as delícias da vida. Por isso ela nos traz muito orgulho.

É uma mulher moderna, atualizada e sempre disposta às novidades que o dia-a-dia pode nos trazer.

Aprendemos com ela a juventude, o bom humor, a coragem e o riso fácil dos felizes.

A ela devemos este sentimento interno de estar de bem com a vida, de achar que tudo vale a pena, e que um dia vai ser sempre melhor que o outro.

Enfim, agradecemos ter-nos ensinado a amar, a ter coragem de enfrentar a vida, respeitar o próximo e comemorar a alegria de estar vivo a cada dia.

Mãe, We Love You!

Hilda, Bid e Nano (por ordem de chegada)

Maio de 2007

Dicas de Viagem

Viajar é sempre um prazer, uma festa, há a expectativa da partida, a impaciência da viagem, coisa de criança, que fica perguntando: Falta muito? Quanto falta para chegar? É nesse espírito, alegre, meio criança, que você deve preparar as malas.

Não leve seus problemas com você, assim, quando voltar poderá ver que eles encolheram. Arrume as malas pensando que você só tem um corpo, e não precisa de tanta roupa.

Leve um sapato confortável, filtro solar, uma pinça (caso você seja visitada pela “fada dos pêlos” durante a noite), um remedinho (para aquela dorzinha, que nos lembra que estamos vivos). E o mais importante: (leve aquela menina ou menino) de 15 anos que você foi um dia.

Fonte: Revista “Maioridade”
Edição nº 10

Museu do Relógio

O Prof. Dimas de Melo Pimenta organizou uma coleção com cerca de 800 relógios dos mais inusitados.

Eles estão expostos na

Av. Mofarrej, 846, próximo ao Ceasa.

Bairro da Vila Leopoldina

Visitas de 2ª a 6ª feira, das 9 às 12 horas e das 14 às 17 horas e também no 2º sábado do mês, nos mesmos horários.

Entrada Gratuita - Um passeio imperdível!

Outras Informações: www.dimep.com.br

Tel. (11) 3646-4000

Fonte: Revista “Maioridade”
Edição nº 10

Mensagens

A força do direito deve superar o direito da força.

Dificuldades são estímulos para os que sabem lutar.

Rui Barbosa.

Colab.: Isabel Barra da Silva

Não importa quanto tempo temos, o que importa é o que fazemos com o tempo que nos é dado.

Senhor dos Anéis

Colab.: Isabel Barra da Silva

Honestidade e perseverança levam as pessoas ao lugar merecido.

Irineo Giuseppe Stanzani

Pai Assim Mesmo

Se você considera seu pai antiquado, ele é seu pai assim mesmo.

Se você o censura por não acreditar que o mundo mudou, ele deseja seu bem assim mesmo.

Quando você o aborrece, contradizendo sua autoridade de pai, ele o perdoa assim mesmo.

Se você lhe causa desgostos e aborrecimentos, ele o ama assim mesmo.

Quando seus castelos desmoronam e você fica sozinho, ele lhe oferece a mão assim mesmo.

Quando você procura e não encontra a porta de saída, ele o orienta assim mesmo.

Se você vai embora e esquece que seu pai existe, ele espera por sua volta assim mesmo.

Mesmo que você não se orgulhe do seu pai, ele se orgulha de você assim mesmo.

Mesmo que você se esqueça de visitá-lo no dia dos pais, ele se lembra de você todos os dias assim mesmo.

Rivaldo Rodrigues Cavalcante

Fonte: www.paulinas.org.br

Colab.: Maria Mezeglirole

Caminhar

Caminhe alegre pela vida! Plante sementes boas de paz e otimismo, vivendo bem com sua consciência.

Ajude aos outros o mais que puder, de tal forma que sua vida se torne uma alegria constante, por beneficiar a todos.

Não pergunte se eles agradecerão ou retribuirão a você. Faça o bem sem pensar na recompensa, porque só assim você demonstrará amor para com todos.

Autor Desconhecido

Colab.: Silvino Barros de Souza (Gamia 2007)

Piadas

O caipira e o Doutor

Um grã-fino da cidade chega à casa do caipira e vê na parede um quadro com o desenho de um burro e pergunta prô caipira: “A foto é de algum parente Nhô Zé?”. O caipira responde: “Não seu doutor, isso aí é um espelho”.

O Credor

O Joãozinho pergunta ao pai: “Papai o que é devedor?”. “É o homem que tem que pagar uma importância em dinheiro para outro homem, Joãozinho”. “E, o que é credor?” “É o infeliz que pensa que vai receber.”

Os caipiras e a asa delta

Estavam dois caipiras caçando no meio do mato, quando eles vêem lá no alto, no céu uma asa delta.

Espantado um comenta com o outro:

- Nossinhora! Qui passarinhão grande sô!

- Grande mesmo cumpadri ...

- Vamos caçá ele?

- Vamu!

- E POW! Um tiro bem na asa delta.

- I, aí parceiro, será que o bichão morreu?

- Ó si o passarinhão morreu num sei não, mas que soltou o homi que ele tava segurando, soltou!!!

Comissão do Jornal

Érica Maria Santos Gonçalves

Sheyla Miyuki Shibata

Adília de Oliveira Malta

Agmon Nogueira Paixão

Auristela Batista Lopes

Flora Teixeira

Iracema Rodrigues

Irineo Giuseppe Stanzani

Madalena Zamoiski Bustos

Maria Helena C. Miranda

Miguel Nunes dos Reis

Nair de Mello Moreira

Nelson Pedro Bertaglia

Zuleide Canali Machado