

# 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 22

SETEMBRO - 2007

Tiragem 400 Exemplares

### EDITORIAL

#### Direitos Adquiridos

No dia 27 de setembro comemora-se o Dia do Idoso, esse idoso que aos poucos está conquistando o direito de viver melhor. Usando vivência e sabedoria pelos anos afora, alcança uma boa qualidade de vida, participando de projetos voltados para a terceira idade, exemplo: "O Gamia", que conta com uma equipe maravilhosa de profissionais, ajudando o idoso a cuidar da saúde, elevando a auto-estima.

Muitos idosos já participam desse projeto, assistindo palestras que ensinam como envelhecer com saúde, com exercícios físicos, lazer e até engajando nas faculdades em grupos da terceira idade. Podemos dizer que essa é a melhor idade.

Seria muito bom que mais idosos tivessem a mesma motivação e a mesma oportunidade e que se sentissem capazes, apesar da idade.

***Idosos procurem saber dos seus direitos e lutem por eles, mas não se esqueçam  
"sempre que se tem direitos, também se tem deveres".***

Ainda nessa edição, publicamos o depoimento da nossa querida voluntária Dona Eunice; a entrevista da gamista Dona Madalena Zamoiski Bustos; um alerta contra a violência ao idoso; um artigo do Dr. Drauzio Varela sobre a Arte de não Adoecer e alguns depoimentos de colegas do Gamia.

***Idosos sejam felizes.***

Auristela Batista Lopes



Eunice Mantilla de Souza  
(80 anos - Voluntária do Gamia)

#### Eunice, do Gamia.

Estou nesse serviço aproximadamente 3 anos, gosto muito das pessoas com quem e para quem trabalho.

Sou natural de São Paulo/Capital, meu pai descendente de espanhóis e minha mãe de italianos, tinha um irmão que era muito doente, tendo falecido com 18 anos.

Naquela época tínhamos uma boa posição, meu pai trabalhava no London Bank, tinha um bom cargo e ganhava muito bem, o nosso poder aquisitivo era muito bom.

Infelizmente, quando eu tinha 4 anos, meu pai adoeceu e nos deixou. A nossa família ficou desamparada, pois tudo o que tinha estava nas mãos de pessoas desonestas.

Para dar sustento a nossa família, minha mãe aprendeu a costurar e com o que ganhava sustentava a família. Morávamos de favor em um quatinho na casa de um tio.

Quando tinha 10 anos, minha mãe casou-se novamente e fomos morar em uma casa alugada com uma tia que acabava de se casar, onde todos juntos tivemos uma vida normal e muito gostosa, desse convívio sai para me casar.

Tive uma infância feliz, festas de Aniversário e Natal simples, mas, maravilhosas.

Comecei a trabalhar com 13 anos, estudando a noite, completei o curso de Contabilidade e comecei a dar aulas de Matemática Financeira (os números sempre foram meus amigos). Trabalhei em mais duas empresas. Deixei de trabalhar para casar, tinha 22 anos. Meu esposo era Controlador de Vão e depois tirou o diploma de Cirurgião Dentista.

Minha vida era de esposa, mãe e dona de casa, tivemos duas filhas e vivíamos muito bem, tínhamos uma boa situação financeira.

Fiquei viúva muito cedo, meu marido faleceu com 56 anos e minhas duas filhas já eram casadas e acabei ficando sozinha. Com energia e muita agitada, me matriculei no Liceu de Artes, onde fiquei por cinco anos estudando e lá fiz vários cursos, mas o que me apaixonava era escultura em pedra e madeira, mas infelizmente hoje não posso mais esculpir, pois meu braço não agüenta o peso da marreta usada para trabalhar as peças.

Tenho 4 netos e 1 bisneto, gosto muito deles e eles de mim, as alegrias e as tristezas deles são minhas também.

Sou teimosa, orgulhosa e elétrica, não admito que me falte com o respeito. Adapto-me muito bem em qualquer lugar, sou muito paciente e nada de timidez. Gosto de ler, de luzes, de cores e jogos.

Trabalho todos os dias fazendo miniaturas para vender e com o dinheiro faço sacos de Natal para os idosos carentes. Os idosos sempre estiveram perto de mim: tio, padrasto, mãe e cunhada, sempre dei a eles tudo o que tenho de melhor no meu coração.

Faz cinco anos que trabalho como voluntária no Hospital das Clínicas, é um trabalho muito gratificante. Comecei na Oftalmologia, depois Geriatria e agora com vocês do Gamia. Talvez, a minha opinião sobre a velhice não seja de muita gente, porém acho que devemos continuar sonhando e fazer tudo para que esses sonhos se concretizem. Devemos nos ocupar ao máximo, fazer exercícios físicos para que a máquina não enferruje. Não devemos deixar de ter esperanças e sempre uma meta a ser atingida. Lutar por nossos ideais, pois nos dará grande conforto moral.

E, acima de tudo, ***Amar a Vida, com todas as forças e com o coração.***



Madalena Zamoiski Bastos  
(80 anos - Gamista)

### Madalena Zamoiski Bustos

**Qual sua origem?** Minha família é da Polônia, viemos na imigração após a 1ª Guerra Mundial, sofremos muito, minha mãe ficou num túnel com os 8 filhos, meu pai era ajudante de cozinha e copeiro no navio, só nos fins de semana ia ver o que faltava para a família.

Chegamos em Santos no ano de 1929, viemos para São Paulo, mas meu pai não gostou do clima e fomos para a cidade de Gaurama no Rio Grande do Sul, mas meu pai também não gostou, pois achou que as terras eram fracas para cultivo, então saímos em busca de outro lugar, chegamos a União da Vitória.

**Como era constituída sua família?** No total éramos dez, meu pai, minha mãe e oito irmãos, três homens e cinco mulheres.

Em União da Vitória, meu pai comprou 8 alqueires de terra, mata virgem, fez uma pequena casa e começou a desmatar e plantar.

Quando eu estava com 3 anos, veio um surto de sarampo que levou duas irmãs, uma de 7 e outra de 9 anos. Nessa época houve a chamada para a 2ª Guerra Mundial. Meu pai tinha registrado eu, minha irmã e um irmão como brasileiros para não ir à guerra, fomos salvos.

Meu pai matriculou-me num colégio para estudar polonês, com 11 anos completei o primário, depois estudei 4 anos num colégio brasileiro e recebi o diploma do 4º Ano, em seguida mudei para Curitiba, fui trabalhar numa loja, ganhava bem e ajudava em casa.

**Você se casou e teve filhos?** Com 19 anos conheci um argentino, namorei quatro meses por carta, casamos e tivemos 3 filhos, que também estudaram no mesmo colégio brasileiro em que eu estudei. Vivemos muito bem por 36 anos, quando faleceu vítima de enfisema pulmonar. Casei pela segunda vez com Antonio

Souza Filho, um bom companheiro, estamos juntos a 21 anos e somos muito felizes.

**Quando fez o Gamia? Fale alguma coisa.** Em 2001 participei do Gamia, onde aprendi muito com palestras dadas pelos técnicos do HC, que nos ensinaram a cuidar da saúde, da memória e várias atividades educativas, inclusive dançar quadrilha na festa junina, foi ótimo. Entrei para a Comissão do Jornal, que é maravilhosa, onde pretendo continuar fazendo tudo que estiver ao meu alcance.

**O Gamia foi uma benção para mim.**

### A Arte de não Adoecer

**Se não quiser adoecer - "Fale de seus sentimentos".**

Emoções e sentimentos que são escondidos, reprimidos, acabam em doenças como: gastrite, úlceras, dores lombares, dor na coluna. Com o tempo, a repressão dos sentimentos degenera até em câncer. Então, vamos desabafar,

Confidenciar, partilhar nossa intimidade, nossos segredos, nossos pecados. O diálogo, a fala, a palavra, é um poderoso remédio e excelente terapia.

### **Se não quiser adoecer - “Tome decisão”**

A pessoa indecisa permanece na dúvida, na ansiedade, na angústia. A indecisão acumula problemas, preocupações, agressões. A história humana é feita de decisões. Para decidir é preciso saber renunciar, saber perder vantagem e valores para ganhar outros. As pessoas indecisas são vítimas de doenças nervosas, gástricas e problemas de pele.

### **Se não quiser adoecer - “Busque soluções”.**

Pessoas negativas não enxergam soluções e aumentam os problemas. Prefere a lamentação, a murmuração, o pessimismo. Melhor é acender o fósforo que lamentar a escuridão. Pequena é a abelha, mas produz o que de mais doce existe. Somos o que pensamos. O pensamento negativo gera energia negativa que se transforma em doença.

### **Se não quiser adoecer - “Não viva de aparências”**

Quem esconde a realidade finge, faz pose, quer sempre dar a impressão que está bem, quer mostrar-se perfeito, bonzinho, etc., está acumulando toneladas de peso... uma estátua de bronze, mas com pés de barro. Nada pior para a saúde que viver de aparências e fachadas. São pessoas com muito verniz e pouca raiz. Seu destino é a farmácia, o hospital, a dor.

### **Se não quiser adoecer - “Aceite-se”**

A rejeição a si próprio, a ausência de auto-estima, faz com que sejamos algozes de nós mesmos. Se nós mesmos somos o núcleo de uma vida saudável. Os que não se aceitam, são invejosos, ciumentos, imitadores, competitivos, destruidores. Aceitar-se, aceitar ser aceito, aceitar as críticas é sabedoria, bom senso e terapia.

### **Se não quiser adoecer - “Confie”**

Quem não confia, não se comunica, não se abre, não se relaciona, não cria laços profundos, não sabe fazer amizades verdadeiras. Sem confiança, não há relacionamento. A desconfiança é falta de fé em si, nos outros e em Deus.

### **Se não quiser adoecer - “Não viva sempre triste”**

O bom humor, a risada, o lazer, a alegria, recuperam a saúde e trazem vida longa. A pessoa alegre tem o Dom de alegrar o ambiente. **“O bom humor nos salva das mãos do doutor”.** A alegria é saúde e terapia.

*Drauzio Varela*

Colaboração: Ana Maria H. Sydow (Gamia 2006)

## **Violência Doméstica contra Idosos**

Caminhos para identificar evidências sutis

No Brasil, somente os casos extremos de maus tratos dirigidos aos idosos chegam ao conhecimento geral pelos meios de comunicação. A maioria fica oculta no seio da família ou das instituições de abrigo. A preocupação com os conflitos que ocorrem na esfera doméstica, entre o idoso frágil ou dependente e seus familiares, assim como a consciência de que a reversão dessa realidade depende também daqueles que se preocupam com as causas humanitárias e sociais da pessoa idosa, impulsionaram as autoras a produzir este escrito com o seguinte objetivo: apontar alguns caminhos que devem ser percorridos por profissionais da área de saúde para identificar evidências sutis de violência doméstica contra idosos.

### **Tipos de maus-tratos contra idosos**

Os maus-tratos ao idoso classificam-se em quatro tipos: físico, psicológico, financeiro e negligência. Mas é comum que o idoso sofra, simultaneamente, mais de uma forma de violência.

#### **• Violência física**

Definida como agressões feitas com a intenção de provocar dor, lesão ou ambas, incluindo abuso sexual. Exemplos: tapas, socos, empurrões, beliscões, queimaduras, batidas com objetos, restrição física não justificada. Na assistência familiar, intervir nesses casos pode ser difícil, pois um idoso vítima de maus-tratos pode se sentir na obrigação de proteger seu familiar e a presença de um membro da família que insiste em estar com o idoso continuamente, impossibilita que alguém fale com ele a sós.

#### **• Maus-tratos psicológicos**

Constituem atos realizados com a intenção de provocar dano mental ou emocional. Exemplos: agressões verbais em forma de ameaças (de internação, de abandono), insultos, humilhação, ridicularização, infantilização. Avaliar se um idoso é vítima de maus-tratos psicológicos é um desafio, pois, algumas vezes, tais fatos ocorrem de maneira sutil. Além do mais, essa forma de violência poderá estar inserida numa situação de desequilíbrio emocional tanto do idoso (alterações de conduta) como da família (estresse do

cuidador). A família enfrenta, com frequência, sérios conflitos ao cuidar de um membro idoso com dependência física, cognitiva e/ou distúrbio de comportamento.

#### **• Maus-tratos financeiros**

Constituem mau uso ou exploração do dinheiro do idoso como: apropriação de aposentadoria, pensão ou uso ilegal de fundos, propriedades e outros ativos que pertençam ao idoso, como rendas de investimento, juros, etc. Apesar de este tipo de violência não oferecer os riscos imediatos da agressão física, poderá ser devastador para o idoso, se ocorrer por longo período. A vítima deste tipo de mau-trato pode não estar ciente do que está ocorrendo, no entanto, mesmo estando consciente não é fácil a intervenção de profissionais de saúde

#### **• Negligência ou abandono do idoso**

Ocorre quando há falhas no atendimento das necessidades básicas de um idoso dependente, tais como: alimentação, higiene, vestimenta, remédios, ambiente seguro. A negligência pode ser passiva, quando é consequência de um desconhecimento ou incapacidade por parte do cuidador, e ativa, quando é realizada intencionalmente.

É preciso que as ações sociais, direcionadas ao idoso, particularmente ao dependente e sua família, sejam mais amplas efetivas, tanto no âmbito público como no privado. Caso contrário, essa forma de violência, pouco conhecida, continuará a existir com uma intensidade cada vez maior.

### **Maria das Graças Melo Fernandes**

Enfermeira, Mestre em Enfermagem, Doutoranda em Ciências da Saúde, Prof. do Depto. de Enfermagem Médico-Cirúrgica da Universidade Federal da Paraíba.

### **Kátia Suênya de Melo Fragoso**

Estudante do Curso de Graduação de Farmácia da Universidade Federal da Paraíba

### **Telefones Úteis:**

3119-9082 - Promotora de Atendimento ao Idoso - São Paulo/Capital  
3113-9631 - Conselho Municipal do Idoso - São Paulo/Capital  
3237-0666 - Delegacia do Idoso - São Paulo/Capital  
3874-6875 e 6904 - Núcleo de Atendimento ao Idoso (FUSSESP)

## Espíritos Evoluídos

Há alguns anos, nas olimpíadas especiais de Seattle, nove participantes, todos com deficiência mental, alinharam-se para a largada da corrida dos 100 metros rasos. Ao sinal, todos partiram, não exatamente em disparada, mas com vontade de dar o melhor de si, terminar a corrida e ganhar. Um dos garotos tropeçou no asfalto, caiu e começou a chorar. Os outros oito ouviram o choro, diminuíram o passo e olharam para trás. Então, todos eles, viraram e voltaram. Uma das meninas com Síndrome de Down ajoelhou, deu um beijo no garoto e disse: “Pronto, agora vai sarar!” E todos os nove competidores deram os braços e andaram juntos até a linha de chegada. O estádio inteiro levantou e os aplausos duraram muitos minutos.

Talvez os atletas fossem deficientes mentais mas, com certeza, não eram deficientes espirituais. Isso porque, lá no fundo, todos nós sabemos que o que importa nesta vida, mais do que ganhar sozinho, é ajudar os outros a vencer, mesmo que isso signifique diminuir os nossos passos.

“Procurar ser um homem de valor, em vez de procurar ser um homem de sucesso”

Autor: Albert Einstein  
Colaboração: Maria Luiza de Oliveira Bertaglia  
Gamia 2007

## A Melhor Idade

**A todos que estão ao nosso lado,**

Se os nossos pés estão trêmulos - **amparai-nos;**

Se não ouvirmos bem e temos que nos esforçar para compreender o que você está dizendo - **procure entender-nos;**

Se a nossa visão é imperfeita e o nosso entendimento difícil - **ajuda-nos com paciência;**

Se as nossas mãos tremerem e derrubar objetos no chão - **não fique irritado, tentamos fazer o melhor.**

Se estamos andando na rua - **fale conosco, seja solidário;**

Se acaso contamos a mesma história várias vezes - **perdoa, não nos dê bronca, por favor;**

Se comportarmos como criança - **cerca-nos de carinho;**

Se ficarmos doente - **por favor não nos abandone.**

Se estivermos com medo da morte - **ajuda a nos preparar para encontrar com Jesus.**

Adília de Oliveira Malta

## O Jornal do Gamia na USP-LESTE

No mês de junho tivemos uma agradável surpresa, ao sermos convidados pela Dra. Andréa Viude, mestra de Gerontologia da USP-Leste, para falarmos aos seus alunos sobre o Gamia e o Jornal do Gamia.

Estiveram presentes os seguintes gamistas: Agmon Nogueira da Paixão, Maria Helena C. Miranda, Nelson Pedro Bertaglia e Zuleide Canali Machado, que deram conta do recado, pois o resultado superou as expectativas dos alunos, um grupo de 60 jovens que a tudo ouviram com muita atenção e com perguntas bem colocadas.

Nosso agradecimento a Dra. Andréa e seus alunos

## Idade Maravilha

Idade não interessa  
Para nós não há mais pressa  
Agora o que importa  
É a vida aproveitar.

Estamos sempre contentes  
Vivemos sempre a cantar  
E o nosso grupo do Gamia  
Está botando pra quebrar.

Nós somos felizes  
e vemos que a vida é Divinal  
Nós estamos sempre unidos  
Com o nosso pessoal.

Sabemos que em nossas vidas  
Temos que ter um ideal  
E a juventude da terceira idade  
É um barato total.

José Moreira de Santana  
Gamia 2007 (Verde)

## Gamia, nosso amor

Guardamos nossa infância dentro de nós loiras, morenas, amarelas, negras, ricas ou paupérrimas. As crianças também ficam tristes e choram, vocês já olharam bem nos olhos de uma criança? E o sorriso?. Elas nos sentem e nos vêm sem nos entender bem. Elas são encantadas, Jesus as faz deixar logo as tristezas. Vinde a mim as criancinhas, disse Ele. Agora já adulto, agradeço a Deus pela vida, essa escola maravilhosa onde o sol brilha para cada florzinha e até para mim.

Meus familiares, amigos, colegas e conhecidos, amo a todos e no fundo vejo de outra maneira, com carinho, atenção e amor. Eu, Izabel, cheguei aqui com carência múltipla. Como sou grata a todos da Geriatria, não falo em nomes para não ser ingrata, pois não dá para saber de quem eu gosto mais.

Antes eu era só uma moldura, sem tela ou espelho sem reflexo, aqui encontrei pessoas maravilhosas que me devolveram a vontade de viver. Portanto meu querido Gamia que tanta alegria tem nos dado e que a tristeza nunca venha a nublar nossos sorrisos, nossas alegrias, nem nossas vozes. Mas, se porventura vierem, que possamos encontrar em nossos corações a ajuda “do Pai” e o amor que em tudo vence. É o que desejo a todos, agora e sempre. “Gamia, nosso amor”

Izabel Barra da Silva  
Gamia 2006

## 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